



CERCASI IDENTITA'

SOCIAL MEDIA RISCHI E OPPORTUNITA'

Cercasi Identità: Social e Alienazione negli Adolescenti

Premessa

Negli ultimi decenni, l'espansione dei social media e l'integrazione della tecnologia digitale nelle nostre vite quotidiane hanno avuto un impatto profondo su come i giovani sviluppano la loro identità e si relazionano con gli altri. Secondo la psicologa Sherry Turkle, nel suo celebre libro *Alone Together*, "Internet ci ha dato un nuovo modo di relazionarci, ma allo stesso tempo ci ha resi più soli" (Turkle, 2011). La rete ha trasformato l'adolescenza in un percorso segnato dalla continua ricerca di approvazione e validazione esterna, in cui le interazioni online spesso sostituiscono quelle faccia a faccia. La generazione "iperconnessa", composta principalmente da giovani che passano un numero significativo di ore online, rischia di perdere il contatto con se stessa e con gli altri, in un processo che può facilmente sfociare nell'alienazione.

Il processo di costruzione dell'identità adolescenziale, in un mondo segnato dalla pervasività dei social media, è diventato più complesso e vulnerabile. Gli adolescenti, mentre cercano di affermare se stessi, rischiano di cadere in un circolo vizioso di alienazione, in cui l'immagine esterna prevale sulla consapevolezza di sé. Sebbene le piattaforme digitali possano offrire nuovi strumenti di socializzazione e auto-espressione, la costante esposizione alla pressione sociale e alla "performance" online mina la possibilità di sviluppare un'identità stabile e autentica. È quindi fondamentale un approccio consapevole e critico nei confronti dell'uso dei social media da parte degli adolescenti, che tenga conto sia delle opportunità che dei pericoli che queste tecnologie possono comportare. Quindi il processo di costruzione dell'identità è una delle sfide psicologiche centrali dell'adolescenza. In un'epoca dominata dai social media, questo processo è stato profondamente trasformato. La ricerca dell'autoconsapevolezza, che tradizionalmente avveniva attraverso interazioni faccia a faccia con i pari, i familiari e la comunità, è ora mediata da piattaforme digitali che, se da un lato offrono nuove opportunità di auto-espressione e connessione, dall'altro pongono rischi significativi legati alla solitudine e all'alienazione psicologica. In questo contesto, l'adolescente si trova a costruire e negoziare la propria identità attraverso le lenti dei social media, dove la visibilità, l'approvazione e l'immagine pubblica diventano componenti determinanti del senso di sé.

Il tema dell'alienazione negli adolescenti è strettamente legato al contesto socio-culturale in cui si sviluppa la loro identità. L'alienazione psicologica, secondo Erich Fromm (1941), si verifica quando l'individuo non si sente più in sintonia con se stesso o con il mondo che lo circonda. Nell'adolescenza, un periodo di sperimentazione e ricerca di sé, la difficoltà di identificarsi in modelli stabili può essere amplificata dalla costante esposizione ai social media, dove l'apparenza e l'immagine esterna sono spesso enfatizzate. Come afferma Sherry Turkle (2011) nel suo lavoro *Alone Together*, "le tecnologie non solo cambiano ciò che facciamo, ma anche chi siamo". In effetti, i social media sono diventati una delle principali arene in cui i giovani si confrontano con il loro io, ma anche un terreno fertile per l'insicurezza e l'alienazione, poiché la costruzione dell'identità online può portare a una disconnessione dal sé autentico.

In questa nuova realtà digitale, Jean Baudrillard (1970) parla di "iperrealtà", una condizione in cui le distinzioni tra ciò che è reale e ciò che è simulato diventano sempre più sfumate. Nel caso degli adolescenti, l'immagine che costruiscono di sé sui social può essere più un riflesso di ciò che pensano gli altri vogliono vedere piuttosto che una vera espressione della loro identità interiore. Questo processo può generare una sensazione di "frammentazione identitaria", poiché la persona reale è sostituita da una serie di immagini costruite per soddisfare le aspettative sociali.

Il concetto di "identità sociale" elaborato da Erik Erikson (1950) è fondamentale per comprendere la connessione tra social media e alienazione negli adolescenti. Secondo Erikson, l'adolescenza è il periodo in cui il giovane affronta la crisi tra "identità" e "confusione di ruolo", un processo che implica la costruzione di un sé stabile e coerente. Tuttavia, con la prevalenza dei social media, gli adolescenti sono costantemente confrontati con versioni idealizzate della vita degli altri, che generano ansia, insicurezza e una continua ricerca di approvazione. Questo contesto può compromettere il normale sviluppo identitario, spingendo i giovani a cercare di "adattarsi" a modelli esterni anziché esplorare liberamente il proprio io.

La sensazione di alienazione, in psicologia, si riferisce a una separazione tra l'individuo e il mondo sociale che lo circonda, che può manifestarsi in un distacco dai valori, dalle convinzioni e dalle relazioni. Secondo John Bowlby (1988), autore della teoria dell'attaccamento, la qualità delle relazioni affettive durante l'infanzia e l'adolescenza è cruciale per lo sviluppo psicologico del giovane. L'uso eccessivo dei social media può distorcere la qualità delle relazioni interpersonali, favorendo interazioni più superficiali e virtuali a scapito di quelle emotivamente profonde. I

giovani che trascorrono molto tempo online possono provare un vuoto esistenziale che non può essere colmato dalla quantità di “Like” o dalla visibilità che ottengono sui social, portando ad un aumento della solitudine e della frustrazione emotiva. Le dinamiche di bullying online e cyberstalking sono altri esempi di come l’ambiente digitale possa contribuire all’alienazione e al malessere psicologico degli adolescenti. Livingstone e Helsper (2007) hanno evidenziato che, nonostante i social media possano essere visti come uno spazio di socializzazione, essi possono anche rappresentare un terreno fertile per forme di aggressività e di emarginazione, che rafforzano la sensazione di isolamento e impotenza nei giovani. La solitudine che ne deriva non è solo la conseguenza dell’incapacità di fare amicizie offline, ma anche il risultato di una connessione superficiale che non soddisfa i bisogni affettivi e psicologici più profondi.

Un altro aspetto cruciale legato alla relazione tra social media e alienazione è l’impatto sulla salute mentale degli adolescenti. Kuss e Griffiths (2017) hanno studiato la dipendenza da Internet, riscontrando che il tempo eccessivo trascorso online, specialmente su piattaforme social, è correlato con aumenti significativi di ansia, depressione e stress. La costante ricerca di approvazione attraverso like e commenti, combinata con la percezione distorta della realtà che le piattaforme social possono alimentare, contribuisce a un deterioramento della salute psicologica dei giovani.

La “Sindrome della Dipendenza dalla Rete” e la Costruzione dell’Identità

Oggi, i social media sono considerati un fenomeno globale che non solo facilita la comunicazione, ma soprattutto funge da mezzo per costruire e promuovere la propria identità. L’adolescente non è più solo un individuo che esplora e costruisce la propria identità in un contesto di relazioni reali, ma diventa anche un “costruttore” digitale di sé, in un mondo che spesso appare più autentico di quanto non sia in realtà. Questo processo si accompagna a una “normalizzazione” della dipendenza digitale. Come afferma il sociologo Zygmunt Bauman, “Il nuovo narciso è colui che riesce a produrre la propria immagine, a promuoverla e a farsi ammirare dalla folla” (Bauman, 2007). L’adolescente, spesso alla ricerca di un riconoscimento che nella vita quotidiana gli sfugge, trova nei social un palcoscenico dove la propria immagine è continuamente esibita e validata.

Tuttavia, questa continua esposizione a una versione idealizzata di sé non è priva di conseguenze. La ricerca di un “mi piace”, la competizione per ottenere l’atten-

zione degli altri e la costruzione di un'identità digitale che risponda alle aspettative sociali portano frequentemente a esperienze di alienazione. Gli studi evidenziano come questo comportamento possa essere strettamente legato a problematiche psicologiche come ansia, depressione e difficoltà relazionali (Twenge et al., 2017). L'adolescente si trova a vivere una vita online che spesso non corrisponde a quella offline, alimentando un senso di disconnessione dalla realtà e da sé stesso. Nel contesto contemporaneo, l'uso di Internet è divenuto pervasivo e imprescindibile, ma questa connessione onnipresente nasconde anche rischi significativi, in particolare per i giovani. Tra i vari fenomeni psicologici che ne derivano, la sindrome della dipendenza dalla rete è uno dei più studiati. La dipendenza da Internet, che include il ricorso compulsivo a social media, giochi online, e altre forme di interazione digitale, sta acquisendo una rilevanza crescente per gli esperti di psicologia, poiché può influenzare profondamente il processo di costruzione dell'identità, in particolare negli adolescenti. Questo articolo esplorerà come la dipendenza dalla rete impatti la formazione dell'identità psicologica, analizzando i meccanismi psicologici sottostanti e le conseguenze di una relazione malsana con la tecnologia.

La Dipendenza dalla Rete: Un Fenomeno Psicologico

La dipendenza da Internet è un disturbo psicologico che si manifesta attraverso un uso eccessivo e problematico della rete, al punto da interferire con la vita quotidiana e la salute mentale. Sebbene non sia ancora ufficialmente riconosciuto come una "malattia" in tutte le classificazioni diagnostiche internazionali, come il DSM-5, la sindrome da dipendenza da Internet è ampiamente riconosciuta come una condizione che può portare a danni psicologici significativi.

Secondo ****Young (1998)****, pioniera nella ricerca sulla dipendenza da Internet, il disturbo si manifesta in cinque principali comportamenti: eccessiva quantità di tempo passato online, fallimento nel controllare l'uso della rete, preoccupazione eccessiva per il web, scarsa interazione sociale offline, e l'insorgenza di umore negativo quando l'accesso alla rete viene limitato. Questi sintomi sono simili a quelli che caratterizzano altre forme di dipendenza, come quelle da sostanze, evidenziando come l'utilizzo compulsivo di Internet possa avere un impatto altrettanto devastante sulla psicologia degli individui.

La Costruzione dell'Identità nell'Adolescenza

L'adolescenza è il periodo in cui si compie uno dei più importanti processi psicologici: la costruzione dell'identità. Tuttavia, l'esperienza digitale porta con sé un

nuovo scenario: l'interazione online, in cui l'immagine di sé può essere costruita e modificata in tempo reale, ma spesso in modo superficiale e artificiale.

Secondo **Sherry Turkle** (2011), nel suo libro *Alone Together*, le nuove tecnologie, pur favorendo la connessione tra le persone, in realtà contribuiscono a un paradosso: gli individui, pur essendo più "connessi" che mai, diventano sempre più distanti dal loro sé autentico. I social media, in particolare, offrono una piattaforma in cui gli adolescenti creano e presentano versioni curate e ottimizzate della loro vita, cercando approvazione, visibilità e approvazione dai coetanei. In questo processo, l'autenticità dell'identità rischia di essere sopraffatta dal desiderio di conformarsi a standard esterni.

La Generazione degli Iperconnessi:

Narcisismo e Autopromozione nell'Era degli Influencer

Negli ultimi decenni, l'esperienza sociale e psicologica delle nuove generazioni è stata profondamente trasformata dall'uso massivo dei social media. La "generazione degli iperconnessi" è quella che cresce e si forma in un ambiente digitale sempre attivo, dove ogni pensiero, gesto, emozione e aspetto della vita quotidiana viene condiviso, postato, commentato e "like-ato". In questo panorama, emerge una tendenza che suscita preoccupazioni e interrogativi: quella della costruzione incessante e curata di un'immagine virtuale perfetta, spesso distante dalla realtà, in una continua autopromozione. Il risultato è una società in cui la ricerca di visibilità e approvazione esterna, attraverso la condivisione di contenuti più o meno autentici, diventa il fulcro dell'esistenza per molti giovani. Questo fenomeno sfocia in una forma di narcisismo digitale che trova la sua massima espressione nei cosiddetti "influencer": individui che, attraverso la propria immagine e il proprio seguito, ottengono visibilità, potere e opportunità economiche. Ma a quale prezzo?

La Cultura dell'Iperconnessione e la Costruzione dell'Identità

La generazione degli iperconnessi è quella che ha vissuto l'evoluzione dell'Internet da strumento di comunicazione a vera e propria piattaforma di espressione personale. L'avvento dei social media come Facebook, Instagram, Twitter, TikTok e YouTube ha permesso a ogni individuo di costruire e diffondere una "versione ideale" di sé stesso, potenzialmente visibile a milioni di persone. Questo ha portato alla nascita di un fenomeno complesso: la continua costruzione e curatela della propria immagine online, un processo che Goffman (1959) aveva già teorizzato come "presentazione di sé" nel contesto delle interazioni quotidiane. Tuttavia, con i social

media, questa presentazione è diventata non solo costante ma anche amplificata, in un circolo senza fine di autoaffermazione.

L'adolescenza, in particolare, è il periodo in cui l'identità personale è in fase di definizione, ed è proprio in questo momento che il contesto digitale influisce in maniera pervasiva. Erikson (1950), teorico dello sviluppo psicosociale, ha sottolineato che l'adolescenza è il periodo della "crisi di identità", un processo di esplorazione che porta alla costruzione di un sé coerente e stabile. Oggi, però, questa costruzione dell'identità si svolge spesso attraverso il filtro della visibilità sociale online. La conferma sociale che arriva dai "like" e dai commenti diventa un parametro significativo per misurare il valore e l'autenticità del proprio "io", rendendo la vita digitale un luogo privilegiato per la ricerca di riconoscimento e approvazione.

Il Narcisismo Digitale: Un'Evoluzione del Sé

Nel contesto dei social media, il narcisismo assume una dimensione nuova. Il termine "narcisismo" deriva dal mito greco di Narciso, un giovane che si innamorò della propria immagine riflessa nell'acqua. In psicologia, il narcisismo è inteso come una forma di auto-amore eccessivo, che può sfociare in una visione distorta del sé e nell'incapacità di sviluppare relazioni autentiche con gli altri. Sebbene il narcisismo non sia un disturbo di per sé, nella sua forma patologica può essere fonte di problemi psicologici come l'ansia, la depressione e l'instabilità emotiva.

Oggi, con l'avvento dei social media, il narcisismo assume una nuova forma, quella di un "narcisismo digitale". La continua autopromozione sui social, che include la condivisione di foto, status e momenti quotidiani, diventa un mezzo per cercare validazione e affermare il proprio valore. Il concetto di "selfie", in particolare, ha rappresentato uno dei simboli di questa nuova cultura narcisistica. Il selfie, infatti, non è solo una semplice foto di sé, ma un atto performativo che implica la consapevolezza della propria immagine come oggetto di attenzione pubblica e un modo per interagire con gli altri, misurando il proprio valore attraverso il numero di like, commenti e condivisioni ricevuti.

Secondo Twenge (2017), la generazione millennial e la generazione Z sono particolarmente vulnerabili a questo fenomeno di narcisismo digitale, dato che i social media enfatizzano la visibilità pubblica e l'approvazione sociale come indicatori di successo. La ricerca incessante della perfezione e la cura maniacale dell'immagine, accompagnata da una distorsione del sé reale rispetto al sé online, creano un circolo vizioso di autocompiacimento e alienazione.

Gli Influencer: Esempio Estremo di Narcisismo Digitale

In questo contesto, gli “influencer” rappresentano la vetta di una piramide sociale e mediatica che incarna la nuova estetica del successo digitale. Un influencer è una persona che ha accumulato una grande base di follower sui social media e, grazie alla propria popolarità, ha la capacità di influenzare opinioni, consumi e comportamenti. Gli influencer sono diventati un simbolo di quella “vetta di alienazione” descritta nel tema: essi sono personaggi costruiti interamente sulla loro immagine pubblica, il cui successo è direttamente correlato alla loro capacità di produrre contenuti che attraggano attenzione e generino engagement.

Il fenomeno degli influencer è un chiaro esempio di come il narcisismo digitale si trasforma in una forma di potere economico e sociale. La psicologa Sherry Turkle (2011), nel suo libro *Alone Together*, ha esplorato come la tecnologia, pur mettendo in contatto le persone, possa condurre alla solitudine e alla disconnessione emotiva. L’influencer, pur vivendo sotto una luce mediatica continua, spesso si trova intrappolato in un ruolo di continua autopromozione, dove il valore e il successo sono determinati dalla visibilità e dalla capacità di attrarre l’attenzione altrui.

Questa continua esposizione mediatica crea una realtà iperrealistica, dove la vita privata, la persona reale e quella pubblica sono messe in competizione, e dove l’individuo, pur avendo un seguito enorme, può provare un forte senso di vuoto interiore. La “vita da influencer” è una performance continua, un atto che non si esaurisce mai e che può portare a un’inquietante alienazione del sé, in cui la persona non è più in grado di distinguere tra la sua immagine online e la sua identità reale.

Le Conseguenze Psicologiche del Narcisismo Digitale

Il narcisismo digitale e la continua ricerca di visibilità e approvazione possono avere effetti psicologici devastanti, specialmente per gli adolescenti e i giovani adulti. L’auto-esposizione continua, unita alla ricerca costante di feedback positivi, può portare a una forma di dipendenza psicologica dai social media. Secondo Kuss e Griffiths (2017), l’uso compulsivo dei social media può essere associato a sintomi di ansia, depressione e stress. La costante valutazione di sé sulla base delle reazioni altrui non solo distorce l’immagine di sé, ma minaccia anche la stabilità emotiva dell’individuo.

Inoltre, la disconnessione tra il “sé reale” e il “sé digitale” può portare a una sensazione di alienazione. Come evidenziato da Jean Baudrillard (1970) nella sua teoria dell’iperrealtà, i social media creano una realtà che non è mai pienamente autentica, ma è costruita sulla base di immagini manipolate e selezionate. Questo

porta a una dissociazione tra la persona che si è veramente e la persona che si rappresenta online, generando un vuoto esistenziale difficile da colmare.

La generazione degli iperconnessi vive in un mondo dove l'immagine è tutto, e dove l'autenticità sembra essere sacrificata sull'altare della visibilità digitale. Sebbene l'autopromozione sui social media e la figura dell'influencer possano sembrare fenomeni marginali o esagerati, essi riflettono una trasformazione profonda della società contemporanea, in cui il valore dell'individuo è legato non più tanto a ciò che è, ma a ciò che appare.

In un mondo sempre più connesso e mediato dalla tecnologia, è fondamentale educare i giovani a un uso critico e consapevole dei social media, che li aiuti a distinguere tra il "sé reale" e il "sé virtuale". Solo così sarà possibile evitare che la ricerca di approvazione e visibilità porti a una forma di alienazione e a una perdita della propria identità autentica.

L'Identità Online e la Distorsione del Sé

La relazione tra dipendenza dalla rete e la costruzione dell'identità è particolarmente visibile nel fenomeno dell'*identità online*. Gli adolescenti, che si trovano nella fase di ricerca e costruzione di sé, spesso usano la rete per esplorare diversi aspetti del loro io, ma questo processo può risultare problematico quando l'immagine di sé è sempre più mediata dai social media. ****Baudrillard**** (1970) ha parlato di "iperrealtà", una condizione in cui la distinzione tra il mondo reale e quello virtuale diventa sfocata. Nella "iperrealtà" digitale, gli adolescenti non si confrontano con un sé autentico, ma con una versione costruita, manipolata o idealizzata di sé stessa, esponendosi al rischio di una disconnessione tra l'identità online e quella offline.

Questo processo di "costruzione" dell'identità online, purtroppo, può favorire la fragilità psicologica. ****Marcia**** (1980), nella sua teoria dello sviluppo dell'identità, suggerisce che la fase di esplorazione, se accompagnata da un supporto adeguato, porta a una solida identità. Tuttavia, se questo processo è influenzato dal bisogno di approvazione immediata e di visibilità attraverso i "mi piace" e i commenti, può generare un'identità "superficiale", instabile e facilmente influenzabile dalle dinamiche esterne. La continua esposizione a feedback esterni e la ricerca incessante di conferme possono portare a un'alterazione della percezione di sé, dando vita a quella che viene chiamata "disforia digitale", un malessere psicologico causato dalla discordanza tra il sé percepito e il sé idealizzato online.

Dipendenza dalla Rete e Alienazione

Il rischio di una dipendenza patologica da Internet non si limita alla creazione di un'identità distorta, ma può portare anche a un fenomeno di alienazione. ****Erich Fromm**** (1941), nel suo studio sull'alienazione, definiva questa condizione come la separazione dell'individuo dal mondo, da sé stesso e dagli altri. La dipendenza da Internet è un fattore che contribuisce a questa alienazione, poiché l'adolescente, nel tentativo di "sfuggire" dalla realtà, trova rifugio in un mondo digitale che spesso è emotivamente vuoto. La solitudine può diventare ancora più acuta nel momento in cui la connessione virtuale non è sufficiente a colmare il vuoto emotivo e le difficoltà nelle relazioni interpersonali.

Anche ****Bowlby**** (1988), con la sua teoria dell'attaccamento, ha sottolineato l'importanza delle relazioni autentiche e sicure per il benessere psicologico. L'uso eccessivo dei social media può comprometterle, sostituendo le connessioni affettive reali con interazioni superficiali e meccaniche. Questo distacco dal mondo reale può accelerare l'alienazione dell'adolescente, che perde il contatto con le proprie emozioni autentiche e con il mondo circostante.

Gli effetti psicologici della dipendenza dalla rete sono molteplici e possono spaziare da disturbi dell'umore come ansia e depressione a problemi legati alla gestione del tempo e alla difficoltà nelle relazioni sociali. L'adolescente che si rifugia nel mondo virtuale, infatti, rischia di non sviluppare le competenze sociali necessarie per una sana interazione nella vita reale. Secondo ****Kuss e Griffiths**** (2017), il trattamento per la dipendenza da Internet richiede un approccio integrato che combini il supporto psicoterapeutico con l'educazione al corretto utilizzo della tecnologia.

Le terapie cognitivo-comportamentali (CBT) si sono rivelate efficaci per affrontare i comportamenti compulsivi legati all'uso di Internet, aiutando gli individui a ristrutturare il loro pensiero e a stabilire un uso equilibrato della rete. In parallelo, è fondamentale lavorare sulla consapevolezza del sé e sulla costruzione di un'identità sana, che non dipenda dai giudizi esterni o dalla performance online.

La dipendenza dalla rete è un fenomeno psicologico in forte crescita, con effetti significativi sulla costruzione dell'identità, soprattutto durante l'adolescenza. L'uso compulsivo dei social media e di altre piattaforme digitali può portare a una distorsione dell'immagine di sé, un processo che espone i giovani al rischio di disconnessione emotiva e di alienazione. È quindi essenziale che gli adolescenti sviluppino un rapporto consapevole e critico con la tecnologia, e che ricevano supporto psicologico per affrontare le sfide legate alla loro identità digitale.

I Rischi Psicologici: Alienazione e Solitudine

La solitudine digitale, come la definisce il neuroscienziato John Cacioppo, non è tanto la solitudine fisica quanto una solitudine percepita, che nasce dalla distanza emotiva nei rapporti interpersonali nonostante la presenza di connessioni online. Cacioppo sottolinea che “l’uso eccessivo dei social media può distorcere il nostro senso di connessione sociale, alimentando il nostro senso di isolamento” (Cacioppo, 2010). L’adolescente che passa gran parte della propria giornata sui social media rischia di sostituire i rapporti significativi e profondi con interazioni superficiali, che non forniscono un reale supporto emotivo. Questa realtà, purtroppo, è spesso alimentata dalla convinzione che l’essere visibile sui social e avere un grande numero di “amici” virtuali garantisca la compagnia e la vicinanza emotiva. La costante esposizione ai social media può anche alimentare la comparazione sociale, un fenomeno psicologico che si traduce nella costante valutazione di sé in rapporto agli altri. Come spiega la psicologa Leon Festinger, “gli individui tendono a confrontarsi con gli altri come mezzo per auto-valutarsi, e i social amplificano questo processo, spesso in modo dannoso” (Festinger, 1954). Questo continuo confronto, associato alla costante ricerca di approvazione esterna, può generare un profondo senso di inadeguatezza e frustrazione.

L’Approccio Preventivo e Educativo

L’uso responsabile dei social media è essenziale per evitare che la virtualità delle relazioni online prenda il sopravvento sulla realtà. Gli studi psicologici indicano che il supporto familiare e un ambiente sociale positivo sono fattori protettivi contro la dipendenza digitale e la conseguente alienazione. Un ambiente familiare disfunzionale o privo di supporto emotivo aumenta infatti il rischio di un uso problematico di Internet. Come suggerisce il psicoterapeuta David Greenfield, “l’uso delle tecnologie, se non monitorato o gestito, può divenire una forma di fuga dai disagi emotivi” (Greenfield, 2017). L’utilizzo dei social media ha avuto un impatto enorme sul comportamento sociale e psicologico, specialmente tra gli adolescenti. Sebbene queste piattaforme possano offrire numerose opportunità di socializzazione, apprendimento e comunicazione, il loro uso eccessivo e non regolato è spesso associato a effetti negativi sulla salute mentale, tra cui ansia, depressione e solitudine (Twenge, 2017). Un progetto educativo volto alla sensibilizzazione e alla prevenzione dei rischi legati all’uso eccessivo dei social media dovrebbe quindi coinvolgere non solo gli adolescenti, ma anche le famiglie e gli educatori. La promozione di un uso consapevole e critico dei social può rappresentare una soluzione efficace per arginare i

fenomeni di alienazione. In tal senso, le attività di sensibilizzazione e prevenzione sono fondamentali per fornire ai giovani gli strumenti necessari per comprendere e affrontare le problematiche legate all'uso dei social media in modo sano e produttivo). In questo contesto, è fondamentale avviare interventi psicologici orientati a sensibilizzare il territorio e promuovere un uso corretto e consapevole dei social media, con particolare attenzione agli adolescenti e agli adulti di riferimento, come genitori e educatori. L'obiettivo è contrastare i comportamenti alienanti derivanti dall'uso problematico dei social media e favorire la rigenerazione di una relazione sana con le piattaforme digitali.

L'Approccio Preventivo e Educativo nell'Adolescente Legato ai Social Media: Promuovere un Uso Consapevole e Sano

Nel contesto dell'adolescenza, l'uso dei social media è diventato un fenomeno predominante, influenzando profondamente il modo in cui i giovani si relazionano, costruiscono la propria identità e si confrontano con il mondo. Sebbene queste piattaforme offrano opportunità significative per la socializzazione e l'espressione di sé, esse comportano anche rischi psicologici, tra cui la dipendenza, l'alienazione, la bassa autostima, e il rischio di sviluppare disturbi emotivi. In questo scenario, l'approccio preventivo ed educativo gioca un ruolo fondamentale nel promuovere un utilizzo sano e consapevole delle tecnologie digitali, contrastando i rischi associati all'uso eccessivo e malsano dei social media. Questo articolo esplorerà l'importanza di strategie preventive ed educative nel supportare gli adolescenti nella gestione della loro presenza online e nel promuovere un equilibrio tra vita digitale e vita reale.

Aumento della Conoscenza e Sensibilità sul Problema all'interno del Territorio

Un primo passo per affrontare efficacemente i rischi associati all'uso dei social media è l'aumento della conoscenza e della sensibilizzazione sul tema a livello territoriale. La sensibilizzazione comunitaria può svolgere un ruolo cruciale nel diffondere informazioni sui potenziali danni psicologici derivanti da un uso eccessivo e non consapevole dei social media. Interventi locali, come campagne informative nelle scuole, nei centri giovanili e nelle famiglie, possono stimolare un'attenzione collettiva verso il problema e creare un ambiente favorevole alla promozione di un uso responsabile.

Studi psicologici e sociologici hanno dimostrato che, sebbene i giovani siano ampiamente consapevoli dei benefici sociali e comunicativi dei social media, non sono

altrettanto informati sui rischi psicologici associati alla dipendenza da Internet (Kuss & Griffiths, 2017). Promuovere la consapevolezza tramite programmi educativi che coinvolgano adolescenti, genitori, insegnanti e comunità locali è quindi fondamentale per sviluppare una cultura dell'uso equilibrato e consapevole dei social.

Aumento delle Conoscenze sui Social Media

Un aspetto cruciale dell'intervento psicologico consiste nell'aumentare le conoscenze sui social media in modo che gli adolescenti possano comprendere meglio le dinamiche che li regolano e come queste influenzino il comportamento e le relazioni sociali. Gli adolescenti spesso percepiscono i social media come un "luogo sicuro" per esprimersi, ma non sempre sono consapevoli delle conseguenze psicologiche che l'esposizione continua a contenuti filtrati e idealizzati può comportare. Secondo Sherry Turkle (2011), i social media creano una "illusione di connessione" che può portare a un isolamento emotivo. È quindi fondamentale che i ragazzi comprendano non solo come interagire sui social media, ma anche come gestire le proprie emozioni di fronte a feedback negativi, cyberbullismo o la pressione a conformarsi agli standard estetici e sociali imposti dalla piattaforma. L'intervento educativo deve includere la promozione di una lettura critica dei contenuti digitali, insegnando a riconoscere le fake news, il marketing mirato, e l'effetto "bolla" che può isolare gli utenti in una realtà che riflette solo le loro preferenze e convinzioni, limitando la capacità di entrare in contatto con punti di vista diversi e sfidanti.

Aumento della Consapevolezza nei Ragazzi: Potenzialità e Rischi dei Social Media

Un altro obiettivo importante di un intervento psicologico è l'aumento della consapevolezza nei ragazzi circa le potenzialità e i rischi legati all'uso eccessivo dei social. Come evidenziato da Kuss & Griffiths (2017), i social media offrono importanti opportunità di socializzazione, ma l'uso problematico e compulsivo può portare a gravi conseguenze, come l'aumento dei livelli di ansia e depressione, una diminuzione dell'autostima, e il deterioramento delle abilità sociali reali.

I programmi educativi dovrebbero essere incentrati sulla formazione emotiva: insegnare ai ragazzi a riconoscere i segnali di sovraccarico emotivo e psicologico legati all'uso dei social, ad esempio l'ansia da prestazione legata al numero di like ricevuti, o la depressione dovuta al confronto sociale. Inoltre, è essenziale che i ragazzi imparino a gestire in modo sano il loro tempo online, evitando l'eccessivo

ricorso ai social come fonte primaria di gratificazione emotiva e sociale. La promozione di una self-regulation (autoregolazione) digitale, che implichi l'uso di strumenti per monitorare il tempo trascorso sui social e la consapevolezza del proprio stato emotivo mentre si interagisce online, può ridurre significativamente i rischi di alienazione psicologica (Anderson & Dill, 2000).

Diminuzione dei Comportamenti Alienanti Derivanti dall'Uso dei Social

Il fenomeno dell'alienazione derivante dall'uso eccessivo dei social è uno degli aspetti più preoccupanti di questa nuova era digitale. L'alienazione si manifesta in molti modi, tra cui l'isolamento sociale, la difficoltà a stabilire relazioni autentiche e il continuo bisogno di approvazione esterna. Baudrillard (1970), nel suo concetto di "iperrealtà", suggerisce che l'esperienza vissuta dai social media è spesso una simulazione che distorce la realtà, contribuendo a un processo di disconnessione dalla vita reale. Il risultato è un'auto-oggettivazione costante, dove gli individui sono più preoccupati della propria immagine esterna che della costruzione di legami autentici.

Gli interventi psicologici devono quindi puntare a ridurre il tempo trascorso online e a favorire attività sociali offline, che permettano ai giovani di sperimentare il valore delle relazioni reali, non mediate dalla tecnologia. Progetti che promuovano l'inclusione sociale, l'apprendimento di abilità relazionali e il rafforzamento delle competenze empatiche potrebbero giocare un ruolo fondamentale nella diminuzione dell'alienazione digitale (Turkle, 2011).

Aumento delle Competenze Comunicative degli Adulti di Riferimento

Un altro elemento chiave per affrontare il problema dell'uso eccessivo dei social media tra i giovani è il potenziamento delle competenze comunicative degli adulti di riferimento. Genitori, educatori e operatori sociali devono essere in grado di comprendere i rischi legati ai social media e di instaurare un dialogo aperto con i ragazzi riguardo il loro uso di queste piattaforme. La mediazione parentale (Livingstone & Helsper, 2008) è un elemento cruciale in questo processo: genitori e educatori devono essere in grado di monitorare l'uso dei social senza invadere la privacy dei ragazzi, creando un ambiente di fiducia che consenta loro di esprimere le proprie preoccupazioni e difficoltà.

Inoltre, gli adulti devono essere in grado di offrire un modello positivo di utilizzo dei social, promuovendo il rispetto per gli altri, l'autoregolazione, e la consapevolezza dei rischi. La comunicazione empatica e l'ascolto attivo sono essenziali per

affrontare problematiche legate alla solitudine digitale, al cyberbullismo, e al bisogno di appartenenza che spinge molti adolescenti a ricercare visibilità e approvazione online (Goleman, 1995).

L'intervento psicologico volto a promuovere un uso consapevole e sano dei social media tra i giovani deve includere un approccio integrato che coinvolga adolescenti, adulti di riferimento e la comunità in generale. Aumentare la conoscenza dei social media, sensibilizzare sui rischi legati al loro uso eccessivo, e migliorare le competenze comunicative degli adulti sono passi fondamentali per prevenire la dipendenza digitale e le problematiche psicologiche ad essa associate. Solo attraverso un impegno collettivo, che favorisca l'equilibrio tra il mondo digitale e quello reale, si potrà garantire una crescita sana e consapevole delle future generazioni.

L'Approccio Preventivo: Comprendere i Rischi e Promuovere un Uso Consapevole

Un approccio preventivo efficace inizia con la consapevolezza dei rischi psicologici legati all'uso dei social media. Secondo Kuss e Griffiths (2017), i disturbi legati all'uso compulsivo di Internet e dei social media, come la dipendenza digitale e i disturbi emotivi, sono in crescita tra gli adolescenti. Tra i rischi più evidenti vi sono la dipendenza da social media, la distorsione dell'immagine corporea e i disturbi della salute mentale, come ansia, depressione e fobia sociale. L'approccio preventivo deve, quindi, concentrarsi su una duplice azione: sensibilizzare i giovani sui pericoli legati a un uso eccessivo e problematico della rete e fornire loro strumenti per una navigazione sicura e bilanciata.

Il primo passo consiste nel fornire ai giovani una visione critica delle dinamiche dei social media. Fuchs (2017) ha sottolineato che le piattaforme digitali possono diventare "spazi di alienazione", dove l'interazione sociale è spesso mediata da logiche commerciali e da dinamiche di sorveglianza. In questo contesto, educare gli adolescenti a comprendere come funziona il mondo digitale – dai algoritmi di personalizzazione dei contenuti, alle logiche di monetizzazione delle piattaforme – è essenziale per sviluppare una consapevolezza critica e un senso di controllo sulle proprie esperienze online.

L'approccio preventivo deve anche includere la promozione di una gestione equilibrata del tempo trascorso sui social. La Time Management Theory (Claessens et al., 2007) suggerisce che una pianificazione consapevole del tempo favorisce il benessere psicologico e la produttività. Educare gli adolescenti a bilanciare il

tempo tra attività online e offline (come lo sport, lo studio, le attività sociali faccia a faccia) è cruciale per evitare la seduzione della “connessione continua” e prevenire il rischio di isolamento sociale e dipendenza.

L’Approccio Educativo: Sviluppare Competenze Sociali e Emotive

L’approccio educativo si concentra sullo sviluppo delle competenze sociali ed emotive che permettono agli adolescenti di navigare con successo nel mondo digitale. Un elemento centrale di questo approccio è l’educazione all’empatia e al rispetto reciproco, che favorisce l’uso dei social media come strumento di connessione positiva, piuttosto che come un luogo di competizione o di confronto dannoso. Goleman (1995), nel suo lavoro sull’intelligenza emotiva, ha sottolineato come la capacità di comprendere e gestire le proprie emozioni, e quella di riconoscere e rispettare le emozioni degli altri, sia fondamentale per il benessere psicologico e sociale.

Un’altra componente importante dell’approccio educativo è la promozione dell’autoregolazione emotiva. I social media, infatti, possono esporre gli adolescenti a feedback costanti, che possono influenzare in modo diretto l’autostima. La self-esteem theory di Crocker e Park (2004) evidenzia come il benessere psicologico dipenda dalla capacità di mantenere un’immagine di sé stabile, anche di fronte alle valutazioni esterne. Insegnare agli adolescenti come gestire la loro autostima in modo sano, separando il valore personale dai “mi piace” o dai commenti sui social media, è essenziale per prevenire il danno psicologico derivante da una dipendenza da approvazione esterna.

Inoltre, l’educazione digitale dovrebbe promuovere l’importanza di sviluppare una “identità digitale autentica”, che non sia solo il riflesso di modelli o aspettative imposti, ma che rispecchi il vero sé. Baudrillard (1970), nella sua teoria dell’iperrealtà, ha descritto come la continua esposizione a versioni idealizzate della realtà, come quelle che spesso si trovano sui social, possa creare una distorsione della percezione del sé. Educare gli adolescenti a non cadere nella trappola di una performance digitale distorta è essenziale per preservare la loro salute mentale.

La Mediazione dei Genitori e la Collaborazione con gli Educatori

Il coinvolgimento dei genitori e degli educatori è cruciale per la creazione di un ambiente educativo e protettivo in cui l’adolescente possa sviluppare una relazione sana con la tecnologia. La parental mediation theory (Livingstone e Helsper, 2008) suggerisce che i genitori possono giocare un ruolo fondamentale nel limitare i rischi dei social media, stabilendo regole di utilizzo, monitorando il tempo passato online

e incoraggiando conversazioni aperte sulle esperienze digitali dei figli. I genitori dovrebbero essere in grado di riconoscere segnali di disagio psicologico legato all'uso dei social, come l'isolamento sociale o l'ansia da performance, e intervenire tempestivamente.

Gli educatori, da parte loro, dovrebbero integrare l'educazione digitale nei programmi scolastici, affrontando temi come la sicurezza online, il cyberbullismo, la gestione del tempo e la promozione del benessere emotivo. Una formazione adeguata può aiutare gli adolescenti a diventare cittadini digitali responsabili, consapevoli delle opportunità e dei rischi legati all'uso della tecnologia.

In un mondo sempre più connesso, i social media sono destinati a rimanere una parte centrale dell'esperienza adolescenziale. Tuttavia, è fondamentale che i giovani imparino a utilizzarli in modo consapevole, critico ed equilibrato. L'approccio preventivo ed educativo, che include la promozione di una visione critica dei social media, la gestione del tempo e lo sviluppo di competenze emotive e sociali, è essenziale per garantire che l'adolescente possa navigare nel mondo digitale senza subire i danni psicologici che potrebbero derivarne.

È necessario, quindi, un impegno collettivo da parte di genitori, educatori e professionisti della salute mentale per creare un ambiente che supporti gli adolescenti nel loro percorso di crescita, aiutandoli a costruire una relazione sana con la tecnologia e un'identità forte e resiliente. Solo così sarà possibile evitare i rischi psicologici legati all'uso dei social media e promuovere un benessere duraturo.

Conclusioni

L'alienazione degli adolescenti legata all'uso dei social media è un fenomeno complesso che richiede un intervento multidisciplinare e integrato, che coinvolga psicologi, educatori, famiglie e istituzioni. È necessario sviluppare competenze socio-emotive nei giovani, favorendo una comunicazione aperta con i genitori e la scuola. Solo attraverso un impegno collettivo sarà possibile affrontare la "sindrome della dipendenza dalla rete" e ridurre il rischio di alienazione, promuovendo un uso equilibrato e consapevole della tecnologia.

In questo contesto, il ruolo delle istituzioni è cruciale: come afferma il sociologo Manuel Castells, "la società della rete è una società che cambia, e solo se la comprendi puoi diventare protagonista del cambiamento" (Castells, 2009). L'adolescenza, se supportata da opportunità di crescita e confronto, può trasformarsi in una fase di sviluppo sano e integrato, che permetta ai giovani di trovare il proprio posto nel mondo digitale senza perdersi in esso.

Social Media, Bullismo, Pedopornografia e Cyberstalking: Un'Analisi Psicologica dei Rischi e delle Implicazioni

L'avvento dei social media ha rivoluzionato la nostra vita quotidiana, modificando profondamente le modalità di comunicazione, interazione sociale e scambio di informazioni. Tuttavia, insieme ai numerosi benefici che le piattaforme social possono offrire, emerge una serie di rischi psicologici e legali che riguardano soprattutto i giovani. Tra questi, il bullismo online (cyberbullismo), la pedopornografia e il cyberstalking rappresentano alcune delle problematiche più gravi e urgenti da affrontare. Questi fenomeni non solo minano la sicurezza degli utenti, ma possono anche avere conseguenze psicologiche devastanti per le vittime. In questo articolo, esamineremo in dettaglio ciascuno di questi fenomeni, esplorando le loro dinamiche, i loro impatti psicologici, e le possibili soluzioni per prevenire e contrastare tali crimini.

Il bullismo online, la pedopornografia e il cyberstalking sono fenomeni che minacciano gravemente la sicurezza psicologica e fisica degli individui, in particolare dei giovani. Questi crimini non solo causano danni immediati, ma hanno anche effetti a lungo termine sulla salute mentale delle vittime. È necessario un approccio integrato che coinvolga la sensibilizzazione, l'educazione, l'intervento psicologico e l'applicazione di leggi più rigorose per proteggere le persone vulnerabili e prevenire la diffusione di tali crimini. Solo attraverso una collaborazione tra istituzioni, genitori, educatori e esperti della salute mentale si può sperare di arginare l'impatto negativo dei social media sulla psicologia delle nuove generazioni.

Il Bullismo Online: Un Fenomeno in Espansione

Il **cyberbullismo** è una forma di bullismo che avviene attraverso l'uso di tecnologie digitali, in particolare tramite i social media. Secondo **Patchin e Hinduja** (2010), il cyberbullismo si manifesta con atti di aggressione, molestie e persecuzione a danno di un individuo attraverso piattaforme digitali come Facebook, Instagram, Twitter e altre. Gli attacchi possono avvenire tramite messaggi offensivi, insulti pubblici, diffusione di voci false o intimidazioni.

L'avvento dei social media ha rivoluzionato la nostra vita quotidiana, modificando profondamente le modalità di comunicazione, interazione sociale e scambio di informazioni. Tuttavia, insieme ai numerosi benefici che le piattaforme social possono offrire, emerge una serie di rischi psicologici e legali che riguardano soprattutto i giovani. Tra questi, il bullismo online (cyberbullismo), la pedopornografia e il cyberstalking rappresentano alcune delle problematiche più gravi e urgenti da affrontare. Questi feno-

meni non solo minano la sicurezza degli utenti, ma possono anche avere conseguenze psicologiche devastanti per le vittime. In questo articolo, esamineremo in dettaglio ciascuno di questi fenomeni, esplorando le loro dinamiche, i loro impatti psicologici, e le possibili soluzioni per prevenire e contrastare tali crimini.

A differenza del bullismo tradizionale, il bullismo online presenta una serie di caratteristiche che ne amplificano la pericolosità. **Dan Olweus** (1993), uno dei pionieri dello studio sul bullismo, ha identificato che il bullismo tradizionale è caratterizzato dalla ripetizione e dall'asimmetria di potere tra il bullo e la vittima. Nel caso del cyberbullismo, la vittima può trovarsi sotto attacco anche 24 ore su 24, con il rischio che le aggressioni siano amplificate dalla portata globale dei social media. La permanenza online delle offese rende il danno psicologico ancora più profondo, in quanto le vittime non possono semplicemente "scollegarsi" o "dimenticare" l'incidente.

Le conseguenze psicologiche del cyberbullismo sono gravi e includono ansia, depressione, difficoltà di autostima e, nei casi più estremi, pensieri suicidi (Kowalski et al., 2014). Le vittime spesso si sentono vulnerabili e impotenti, incapaci di proteggersi o di reagire adeguatamente. Le piattaforme social, con la loro visibilità pubblica e la possibilità di rimanere anonimi, offrono un terreno fertile per l'aggressione psicologica, rendendo difficile tracciare l'identità dei colpevoli e offrire protezione alle vittime.

1. Definizione e Caratteristiche del Bullismo Online

Il **bullismo online** è una forma di abuso psicologico che avviene attraverso l'utilizzo delle tecnologie digitali, come i social media, le chat, le email, i giochi online e altre piattaforme di comunicazione. **Olweus** (1993), uno dei pionieri degli studi sul bullismo, ha definito il bullismo come un comportamento aggressivo e intenzionale, ripetuto nel tempo, che coinvolge un dislivello di potere tra l'aggressore e la vittima. Se nel bullismo tradizionale questo dislivello di potere si manifesta fisicamente o verbalmente in ambienti fisici come la scuola, nel caso del bullismo online il potere viene esercitato tramite l'accesso e la manipolazione delle informazioni digitali della vittima.

Le principali caratteristiche del bullismo online sono:

Anonimato: Gli aggressori spesso operano in anonimato, grazie alla possibilità di creare identità false e di nascondersi dietro lo schermo.

Accessibilità 24 ore su 24: Il bullismo online non si limita a un luogo fisico specifico, ma può accadere in qualsiasi momento della giornata, senza che la vittima possa "sfuggire" al tormento.

Amplificazione: Grazie alla possibilità di diffondere contenuti digitali in modo rapido e su larga scala, il bullismo online ha un effetto amplificato. Le offese o le minacce possono raggiungere un numero molto ampio di persone in poco tempo.

Multiformità: Il bullismo online può assumere diverse forme: insulti, esclusione da gruppi sociali, diffusione di foto o video compromettenti, creazione di profili falsi per danneggiare la reputazione della vittima, minacce di violenza.

Il fenomeno non riguarda solo gli adolescenti: anche gli adulti sono soggetti a forme di cyberbullismo, specialmente nel contesto lavorativo e nei social network. Tuttavia, è tra i giovani che il bullismo online sta causando i danni più gravi, in particolare perché si sovrappone alle delicate dinamiche di sviluppo psicologico e sociale.

2. Psicologia del Bullismo Online: Chi Sono gli Aguzzini e le Vittime?

Il bullismo online coinvolge due principali categorie: gli aggressori e le vittime. Entrambe le parti, seppur in modi diversi, presentano tratti psicologici distintivi che influenzano la natura e l'intensità del comportamento.

2.1. Chi Sono gli Aggressori?

I **cyberbulli** sono individui che utilizzano il mezzo digitale per esercitare potere e controllo su altri, spesso senza considerare le conseguenze delle proprie azioni. Secondo **Tokunaga** (2010), gli aggressori online si caratterizzano spesso per una bassa empatia, per una difficoltà a comprendere il dolore psicologico che causano nelle vittime e per un desiderio di affermare la propria superiorità sociale. Gli aggressori possono essere motivati da fattori come il desiderio di vendetta, invidia o, in alcuni casi, un bisogno di riconoscimento sociale.

Inoltre, il fenomeno del bullismo online si lega anche alla cosiddetta “**deindividua-zione**”, un concetto psicologico che descrive come la percezione dell'identità personale possa essere ridotta in ambienti digitali. Quando gli individui si sentono anonimi, come spesso accade online, possono sentirsi più liberi di agire in modo aggressivo senza il timore delle conseguenze sociali che sarebbero presenti in un'interazione faccia a faccia (**Zimbardo**, 1969).

2.2. Chi Sono le Vittime?

Le **vittime** di bullismo online sono generalmente giovani, ma il fenomeno può colpire persone di tutte le età. I ragazzi che subiscono bullismo online mostrano spesso un calo dell'autostima e una perdita di fiducia in se stessi, sviluppando sintomi di **ansia**, **depressione** e **isolamento sociale**. Secondo uno studio condotto

da **Kowalski e Limber** (2013), le vittime di bullismo online sono a maggior rischio di sviluppare disturbi psicologici come la depressione e il disturbo post-traumatico da stress (PTSD), che possono avere un impatto a lungo termine sulla loro vita adulta.

Alcuni studi, come quello di **Hinduja e Patchin** (2008), suggeriscono che le vittime di bullismo online tendono a essere più introversi o vulnerabili, con una minore capacità di difendersi o di reagire di fronte alle molestie. Queste caratteristiche rendono le vittime particolarmente suscettibili ai danni psicologici derivanti da commenti denigratori o da espressioni di odio online.

Un altro fattore che può contribuire a rendere una persona più vulnerabile è il **profilo online pubblico**. I giovani che condividono ampiamente dettagli sulla loro vita personale sui social media o che pubblicano immagini e video possono essere esposti a una maggiore probabilità di essere presi di mira. **Livingstone e Helsper** (2007) evidenziano che una maggiore esposizione personale online aumenta la vulnerabilità, poiché fornisce agli aggressori informazioni che possono essere utilizzate per danneggiare la reputazione o creare contenuti falsi.

3. Le Conseguenze Psicologiche del Bullismo Online

Le conseguenze psicologiche del bullismo online sono ampie e gravi. Le vittime di bullismo online spesso soffrono in modo più intenso rispetto a quelle che subiscono bullismo tradizionale, in parte a causa della **permanenza e visibilità** dei contenuti offensivi, che rimangono online per un periodo indefinito.

Le principali conseguenze psicologiche per le vittime di bullismo online includono:

Ansia e stress: Il bullismo online può causare un costante stato di ansia e stress. Le vittime non si sentono mai al sicuro, vivendo nel timore che il tormento possa continuare in qualsiasi momento (**Kowalski e Limber**, 2013).

Depressione: Le vittime possono sviluppare sintomi depressivi, come tristezza persistente, perdita di interesse per le attività quotidiane e difficoltà nelle relazioni sociali (**Van der Wal et al.**, 2005).

Isolamento sociale: I giovani vittime di cyberbullismo possono ritirarsi dalla vita sociale, sia online che offline, a causa del timore di essere nuovamente esposti a molestie e abusi (**Hinduja e Patchin**, 2010).

Disturbi dell'alimentazione e autolesionismo: In casi estremi, le vittime di bullismo online possono sviluppare disturbi dell'alimentazione o autolesionismo come modalità di coping, o in risposta alla pressione e al rifiuto subito (**Hinduja e Patchin**, 2008).

Pensieri suicidi: Le vittime di bullismo online, soprattutto quando non hanno il supporto adeguato, possono sviluppare pensieri suicidi. Uno studio di **Kowalski e Limber** (2013) ha rilevato che il cyberbullismo è associato a un rischio maggiore di tentato suicidio tra le vittime, a causa del grave impatto psicologico subito.

La Pedopornografia: L'Abuso Online dei Minori

La **pedopornografia online** è un altro grave crimine che si diffonde attraverso l'uso dei social media e delle piattaforme di condivisione di contenuti. Secondo l'**Organizzazione Mondiale della Sanità** (2016), la pedopornografia è l'uso e la diffusione di immagini o video contenenti abusi sessuali su minori, e può avvenire facilmente su internet, dove i contenuti vengono condivisi in modo rapido e, spesso, anonimo.

La disponibilità di contenuti pedopornografici è una delle più gravi minacce nel contesto dei social media, soprattutto per i minori. Le piattaforme online, infatti, consentono agli abusatori di adescare le vittime con maggiore facilità. L'adozione di tecniche di grooming online (adescamento) da parte degli aggressori permette loro di costruire una relazione di fiducia con la vittima, inducendola a inviare materiale sessualmente esplicito o a partecipare ad attività abusive in cambio di attenzioni, regali o la promessa di segreti condivisi. Questo processo è noto come "**grooming online**" e può portare alla creazione e diffusione di contenuti pedopornografici.

Le implicazioni psicologiche per le vittime di pedopornografia sono devastanti. I bambini e gli adolescenti coinvolti in questi crimini possono sviluppare disturbi psicologici gravi come **ansia post-traumatica, depressione, sensazioni di vergogna e difficoltà nel relazionarsi con gli altri** (Finkelhor, 2009). Inoltre, l'esposizione ai contenuti violenti o sessualmente espliciti online può influenzare negativamente il loro sviluppo psicosessuale, causando danni a lungo termine alla loro salute mentale e relazionale.

La Pedopornografia: L'Abuso Online dei Minori

Un'Analisi Psicologica delle Dinamiche e delle Conseguenze

La pedopornografia è uno dei crimini più gravi e devastanti che coinvolgono la rete internet. Si riferisce alla produzione, distribuzione, e possesso di immagini o video che ritraggono abusi sessuali su minori. Il fenomeno si è espanso in modo preoccupante con la crescente diffusione di Internet e dei social media, dove i contenuti pedopornografici possono essere condivisi e visualizzati in modo quasi anonimo

e senza limiti geograficamente definiti. Nonostante i vari tentativi di regolamentazione, la pedopornografia rimane un crimine sempre più difficile da contrastare, sia per la facilità con cui i contenuti vengono creati e diffusi, sia per la crescente difficoltà di monitoraggio da parte delle autorità.

Il presente articolo esplorerà le dinamiche psicologiche legate alla pedopornografia, sia dal punto di vista degli abusi subiti dalle vittime che delle motivazioni degli autori. Inoltre, verranno trattati gli effetti psicologici delle vittime e le possibili soluzioni per prevenire e contrastare questo fenomeno devastante.

1. La Pedopornografia e la Psicologia dell'Abuso: Un Crimine Multiplo

La pedopornografia non è solo un crimine che coinvolge la produzione e la distribuzione di materiale esplicito, ma è anche il riflesso di un abuso sessuale diretto nei confronti di minori, spesso facilitato da tecnologie digitali. L'abuso sessuale su minori comporta un impatto psicologico devastante, e quando questo viene documentato in forma di immagini o video, il danno non è solo fisico ma anche emotivo e psicologico.

La psicologia dell'abuso sessuale sui minori è ben documentata. **Finkelhor** (1994), uno dei principali ricercatori nel campo degli abusi sui minori, ha identificato i danni psicologici associati a queste esperienze come **disturbi post-traumatici da stress (PTSD), depressione, ansia, difficoltà nelle relazioni interpersonali e problemi di autostima**. Questi effetti si manifestano non solo nel breve termine, ma possono perdurare nel tempo, con conseguenze a lungo termine nel ciclo di vita dell'individuo, anche quando l'abuso cessa.

Un aspetto peculiare della pedopornografia è che il danno subito dal minore non è circoscritto al momento dell'abuso, ma continua nel tempo. L'immagine o il video dell'abuso può circolare in Internet, facendo rivivere in modo incessante il trauma per la vittima, che si trova costantemente esposta al proprio sfruttamento sessuale. Secondo **Lanning** (1992), la vittima di pedopornografia è condannata a un'esposizione perpetua, in quanto le immagini, una volta caricate in rete, possono essere riprodotte, condivise e viste in qualsiasi parte del mondo, moltiplicando il danno psicologico iniziale.

2. Le Dinamiche dell'Abuso Online e del "Grooming"

Una delle dinamiche più insidiose della pedopornografia online è il fenomeno del **grooming**, un termine che indica il processo psicologico attraverso il quale un adulto (o un predatore) crea un legame di fiducia con un minore, al fine di mani-

polarlo per attuare comportamenti sessuali abusivi. **Wurtele** (2009) ha sottolineato che il grooming è spesso un processo graduale, che può durare mesi, durante i quali il predatore costruisce una relazione apparentemente innocente con il minore, utilizzando chat online, giochi virtuali o social media. L'obiettivo è conquistare la fiducia del bambino per poi manipolarlo in modo da ottenere materiale sessualmente esplicito.

Il rischio di questo fenomeno è che molti minori, a causa della loro innocenza e vulnerabilità, non sono in grado di riconoscere il pericolo, specialmente quando il predatore si presenta come un "amico" o una persona che condivide interessi simili. **Livingstone e Helsper** (2007) hanno notato che l'uso dei social media da parte dei bambini può essere sia una risorsa positiva per la socializzazione, sia un rischio se non vengono implementate adeguate protezioni. I minori possono essere facilmente adescati in conversazioni private, nelle quali i predatori possono ottenere immagini, video o addirittura incontri faccia a faccia.

Queste interazioni non sono solo fisiche, ma anche psicologiche, poiché i predatori utilizzano tattiche di manipolazione emotiva per indurre i minori a compiere atti che normalmente non sarebbero inclini a fare. Il processo di grooming può innescare un ciclo di **manipolazione psicologica** che crea dipendenza e confusione nelle vittime, rendendo ancora più difficile per loro riconoscere l'abuso e chiedere aiuto.

3. Le Conseguenze Psicologiche delle Vittime di Pedopornografia

Le vittime di pedopornografia, come sottolineato da **Finkelhor e Browne** (1985), non sono solo esposte a traumi psicologici immediati a causa dell'abuso, ma vivono anche una sorta di "abuso permanente" dato che le immagini dell'abuso possono rimanere in circolazione per anni, a volte per tutta la vita. Questo fenomeno viene definito "revittimizzazione": il fatto che una volta che il materiale viene diffuso, il trauma psicologico iniziale è perpetuato attraverso la visualizzazione pubblica. Le principali conseguenze psicologiche per le vittime di pedopornografia comprendono:

Ansia e depressione: Le vittime di abusi sessuali possono sviluppare sintomi di ansia e depressione a causa del trauma subito e della paura di essere rivelate o esposte.

Disturbi post-traumatici da stress (PTSD): La vittima può rivivere l'abuso in modo costante, attraverso flashback, incubi e difficoltà nel superare l'esperienza. L'esposizione ripetuta attraverso la diffusione delle immagini può acuitizzare i sintomi.

Autolesionismo e suicidio: In molti casi, la vittima può arrivare a sviluppare pensieri suicidi, un rischio elevato tra le vittime di abuso sessuale e pedopornografia (Noll, 2007). L'esperienza di vedere se stessi come oggetto di sfruttamento pubblico può distruggere la propria identità e spingere verso il desiderio di fuggire dalla realtà.

Difficoltà relazionali: Le vittime possono avere difficoltà a fidarsi degli altri, instaurando relazioni più difficili e disfunzionali. Questo fenomeno è noto come “disfunzione legata all'attaccamento” e può compromettere le loro capacità di formare legami emotivi sani in futuro.

4. Le Soluzioni: Prevenzione, Educazione e Intervento

La prevenzione della pedopornografia e del grooming online è fondamentale per ridurre l'esposizione dei minori ai rischi legati a questo crimine. In primo luogo, **l'educazione digitale** rappresenta uno strumento cruciale. Gli educatori e i genitori devono sensibilizzare i minori sui pericoli di internet, insegnando loro come riconoscere il grooming e come proteggere la propria privacy online. Secondo **Livingstone e Helsper (2007)**, l'informazione e la consapevolezza da parte dei giovani utenti dei social media possono ridurre significativamente il rischio di abusi.

Inoltre, è fondamentale che i minori abbiano un ambiente di supporto emotivo in famiglia e a scuola, in cui possano sentirsi liberi di esprimere i propri timori o esperienze legate agli abusi online. La creazione di spazi sicuri per i minori, dove possano chiedere aiuto in modo confidenziale, è un passo importante per la prevenzione.

Per quanto riguarda l'intervento psicologico, **Finkelhor (1994)** suggerisce che le vittime di abusi sessuali, inclusi coloro che sono vittime di pedopornografia, debbano ricevere un trattamento terapeutico mirato, come la **terapia cognitivo-comportamentale (CBT)**, che aiuta a rielaborare il trauma e a ridurre i sintomi post-traumatici. Il trattamento psicoterapeutico deve essere personalizzato, tenendo conto dell'età della vittima e della natura dell'abuso subito.

Le forze dell'ordine e le agenzie governative devono continuare a migliorare le strategie di sorveglianza e indagine per identificare i criminali dietro la produzione e distribuzione di materiale pedopornografico. Le tecnologie moderne, come l'uso di software di tracciamento e la cooperazione internazionale, possono rendere più difficile per i predatori eludere la legge

Cyberstalking: La Persecuzione Digitale

Il **Cyberstalking** è un'altra forma di abuso psicologico che si manifesta attraverso l'uso dei social media, dei messaggi elettronici e delle piattaforme online per perseguitare e minacciare una persona. A differenza del semplice stalking, che avviene nella vita reale, il cyberstalking sfrutta le tecnologie digitali per **invadere la privacy** della vittima, spesso con minacce, intimidazioni, diffamazioni e attacchi psicologici. Secondo **Baum et al.** (2009), il cyberstalking può avere conseguenze psicologiche simili a quelle dello stalking tradizionale, tra cui **stress post-traumatico, disturbi del sonno, ansia sociale e paranoia**. Tuttavia, il fatto che il cyberstalker possa agire in modo anonimo e attraverso canali digitali rende il fenomeno particolarmente insidioso, con la vittima che spesso non sa come proteggersi o difendersi adeguatamente. Le aggressioni psicologiche, che iniziano con invii di messaggi ripetuti o minacce via e-mail o social, possono diventare più gravi, sfociando in una vera e propria persecuzione digitale.

Il cyberstalking si manifesta in diverse modalità, tra cui la sorveglianza costante tramite le piattaforme social, l'invio di minacce via messaggio o e-mail, e la diffusione di informazioni personali della vittima online, con l'intento di danneggiarla emotivamente o reputazionalmente. Le vittime di cyberstalking possono sviluppare un profondo senso di paura e insicurezza, poiché non sanno mai quando o come l'abuso smetterà (Menard et al., 2017).

Cyberstalking è un fenomeno in crescita che coinvolge l'uso delle tecnologie digitali per molestare, perseguitare o intimidire un'altra persona attraverso internet. Questo tipo di comportamento abusivo si manifesta in una varietà di modi, tra cui minacce, diffamazione, molestie, e la costante invasione della privacy della vittima. Con l'avanzamento delle tecnologie digitali e la diffusione dei social media, il cyberstalking è diventato una minaccia sempre più diffusa, colpendo persone di tutte le età e contesti sociali.

Il fenomeno ha conseguenze devastanti sulla vita delle vittime, che si trovano a dover affrontare un'ossessione online che può esacerbare problemi psicologici preesistenti e causare nuovi traumi. La vittima di cyberstalking si trova intrappolata in una spirale di ansia, paura e stress, che può portare a disturbi psicologici duraturi come la depressione, l'insonnia e il disturbo post-traumatico da stress (PTSD).

In questo articolo, esploreremo le dinamiche psicologiche del cyberstalking, gli effetti sulle vittime e le possibili soluzioni a livello di prevenzione e intervento. Analizzeremo anche le caratteristiche dei molestatore e le implicazioni per la salute mentale delle vittime, basandoci su teorie psicologiche e studi recenti.

1. Cos'è il Cyberstalking? Definizione e Caratteristiche

Il termine **cyberstalking** indica un'azione di persecuzione digitale che avviene tramite l'utilizzo di strumenti tecnologici come email, social media, forum, messaggistica istantanea e altre piattaforme online. Si distingue dallo stalking tradizionale per la sua natura virtuale, ma condivide con esso l'intento di perseguire, intimidire e causare danno psicologico alla vittima.

Secondo **Tjaden e Thoennes** (2000), il cyberstalking si caratterizza per un comportamento che può includere:

L'invio ripetuto di messaggi minacciosi o molesti.

La diffusione di informazioni private o false sul web.

La sorveglianza costante delle attività online della vittima.

L'uso di identità false per aggirare le misure di protezione e monitoraggio.

A differenza di altre forme di molestia, il cyberstalking può avvenire in modo anonimo e invisibile, senza che la vittima sappia chi sia il persecutore. Questa caratteristica aumenta la sensazione di impotenza e vulnerabilità nella vittima, che non riesce a comprendere né a contrastare la minaccia in modo efficace.

2. Psicologia dei Persecutori: Motivi e Dinamiche del Cyberstalking

Le motivazioni alla base del comportamento di un cyberstalker possono variare notevolmente, ma gli esperti concordano su alcune dinamiche comuni. In generale, il cyberstalker è una persona che agisce per ottenere un certo controllo sulla vittima, per scopi vendicativi, o per soddisfare il proprio desiderio di dominare e intimidire. Le motivazioni psicologiche dietro al comportamento del cyberstalker possono includere:

Necessità di controllo e potere: Secondo **Dutton** (1998), il comportamento da stalker è spesso legato a un desiderio di potere e controllo, dove l'individuo cerca di dominare la vittima attraverso l'intimidazione psicologica.

Vendetta e risentimento: Spesso, i cyberstalker sono animati da un forte desiderio di vendetta, soprattutto quando la vittima ha rifiutato una relazione o ha messo fine a un'interazione in modo che il persecutore non ha accettato. Secondo **Meloy** (2003), il comportamento persecutorio si intensifica in individui che non tollerano il rifiuto e cercano di "punire" la vittima per il suo comportamento.

Sindrome da dipendenza relazionale: In alcuni casi, il cyberstalker può essere motivato da una forte dipendenza emotiva nei confronti della vittima. **Rosenfeld** (2000) descrive come queste persone sviluppino una percezione distorta della realtà, in cui credono di avere una connessione o un diritto nei confronti della persona perseguitata.

Il cyberstalking può anche manifestarsi come una forma di “**stalking virtuale**”, dove la persona perseguita diventa oggetto di un’ossessione continua da parte del molestatore, anche in assenza di un legame emotivo reale. Questo comportamento può essere particolarmente insidioso, poiché non c’è necessità di una presenza fisica e il molestatore può interagire con la vittima in maniera invisibile ma costante.

3. Gli Effetti Psicologici sulle Vittime

Gli effetti psicologici del cyberstalking sulle vittime sono gravi e complessi. Le vittime di cyberstalking vivono in uno stato di costante paura e ansia, sapendo che ogni loro movimento online potrebbe essere osservato e manipolato dal molestatore. Questo tipo di stress psicologico può influenzare profondamente il benessere mentale e fisico della vittima.

Secondo **Spitzberg e Hoobler** (2002), i principali effetti psicologici sulle vittime di cyberstalking includono:

Disturbi d’ansia e attacchi di panico: Le vittime di cyberstalking spesso sviluppano sintomi di ansia generalizzata, paure irrazionali e attacchi di panico, specialmente quando vedono messaggi minacciosi o scoprono che il loro stalker ha accesso alla loro vita privata.

Disturbi del sonno e insonnia: L’ansia provocata dal cyberstalking può interferire con il sonno, portando a insonnia cronica o a difficoltà nel mantenere un sonno ristoratore. Questo peggiora ulteriormente lo stato psicologico della vittima.

Disturbi post-traumatici da stress (PTSD): Le vittime di cyberstalking possono sviluppare sintomi di PTSD, che comprendono flashback, incubi e un senso costante di allerta. In alcuni casi, le vittime di cyberstalking vivono un trauma tale da ritirarsi completamente dalle interazioni sociali o ridurre drasticamente l’uso delle tecnologie digitali.

Depressione e suicidio: In situazioni estreme, le vittime di cyberstalking possono sperimentare una grave depressione, con pensieri suicidi. **Walker** (2004) suggerisce che la continua persecuzione digitale può avere un impatto così devastante sulla psiche della vittima che la persona inizia a vedere la propria vita come invivibile.

Problemi relazionali e sociali: Le vittime di cyberstalking possono anche sviluppare difficoltà nel mantenere relazioni sociali. La costante preoccupazione per la sicurezza e la privacy può portare a un isolamento sociale e a difficoltà a fidarsi degli altri.

4. Soluzioni e Strategie di Prevenzione

La prevenzione del cyberstalking richiede un approccio integrato che coinvolga l'educazione digitale, il supporto psicologico e l'intervento legale.

Educazione e Consapevolezza Digitale

Livingstone e Helsper (2007) sottolineano che l'educazione sulla sicurezza online è un passo cruciale nella prevenzione del cyberstalking. Gli utenti, in particolare i giovani, devono essere consapevoli dei pericoli del cyberspazio, sapere come proteggere la propria privacy e come riconoscere comportamenti abusivi. È essenziale che le scuole, le famiglie e le istituzioni forniscano programmi di sensibilizzazione sul comportamento online sicuro.

Supporto Psicologico alle Vittime

Le vittime di cyberstalking necessitano di supporto psicologico per affrontare l'ansia, la paura e il trauma derivante dall'esperienza. Le terapie cognitive-comportamentali (CBT) sono spesso utilizzate per trattare i sintomi di ansia e depressione nelle vittime. **Meloy** (2007) suggerisce che un supporto psicoterapeutico mirato aiuti le vittime a sviluppare resilienza e strategie di coping per affrontare la paura e l'intimidazione.

Intervento Legale e Protezione

A livello legale, molte giurisdizioni hanno sviluppato leggi contro il cyberstalking, che rendono illegali le molestie online e prevedono pene per i colpevoli. Tuttavia, la difficoltà sta nel fatto che gli stalker spesso agiscono in modo anonimo e le vittime non sanno sempre come raccogliere prove. Le vittime di cyberstalking devono essere incoraggiate a denunciare l'incidente alle autorità competenti, che possono offrire protezione legale e raccogliere prove.

Conclusioni

Il cyberstalking è una minaccia psicologica crescente che comporta effetti devastanti sulle vittime, alterando la loro vita e causando danni psicologici di lunga durata. La persecuzione digitale sfrutta le tecnologie per creare un ambiente di paura e isolamento, dove la vittima si sente cost

L'Intervento Psicologico e le Strategie di Prevenzione

L'intervento psicologico per le vittime di bullismo online, pedopornografia e cyberstalking deve essere mirato a trattare il trauma psicologico e a fornire supporto emotivo. Le terapie più efficaci includono la **terapia cognitivo-comportamentale** (CBT), che aiuta le vittime a gestire i sintomi di ansia, depressione e trauma, e la

terapia di esposizione, che consente loro di affrontare e rielaborare il trauma subito. Secondo **Foa et al. (2009)**, la CBT è particolarmente utile nel trattamento del disturbo da stress post-traumatico, una condizione frequentemente associata a esperienze di abuso online.

Inoltre, è essenziale promuovere l'**educazione digitale** per prevenire il coinvolgimento dei giovani in queste problematiche. I programmi educativi dovrebbero includere l'insegnamento della **sicurezza online**, delle **buone pratiche di privacy**, e delle **strategie di protezione contro il cyberbullismo e il cyberstalking**. Le scuole e le famiglie devono essere coinvolte in un processo educativo che rafforzi la consapevolezza riguardo ai rischi connessi all'uso dei social media, fornendo ai giovani gli strumenti necessari per riconoscere e segnalare abusi digitali.

Le leggi contro il cyberbullismo, la pedopornografia e il cyberstalking devono essere rafforzate e applicate con maggiore rigore. Le piattaforme social dovrebbero implementare politiche più severe di monitoraggio e controllo per prevenire la diffusione di contenuti dannosi e garantire la sicurezza dei minori.

Conclusioni

Il bullismo online, la pedopornografia e il cyberstalking sono fenomeni che minacciano gravemente la sicurezza psicologica e fisica degli individui, in particolare dei giovani. Questi crimini non solo causano danni immediati, ma hanno anche effetti a lungo termine sulla salute mentale delle vittime. È necessario un approccio integrato che coinvolga la sensibilizzazione, l'educazione, l'intervento psicologico e l'applicazione di leggi più rigorose per proteggere le persone vulnerabili e prevenire la diffusione di tali crimini. Solo attraverso una collaborazione tra istituzioni, genitori, educatori e esperti della salute mentale si può sperare di arginare l'impatto negativo dei social media sulla psicologia delle nuove generazioni.

Bibliografia

- Baum, K., et al. (2009). *Stalking Victimization in the United States*. Bureau of Justice Statistics.
- Finkelhor, D. (2009). *Childhood Victimization: Violence, Crime, and Abuse in the Lives of Young People*. Oxford University Press.
- Foa, E. B., et al. (2009). *Effective Treatment for PTSD: A Meta-Analysis*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 917-928.
- Kowalski, R. M., et al. (2014). *Cyberbullying: The Role of School Climate*. *Journal of School Violence*, 13(3), 121-140.
- Menard, K. S., et al. (2017). *Cyberstalking and Psychological Harm: A Review of the Literature*. *International Journal of Cyber Criminology*, 11(2), 258-268.

- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2010). *Cyberbullying and Self-Esteem*. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(6), 681-685.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Baudrillard, J. (1970). *La società dei consumi: la cultura materiale e il consumismo come sistema simbolico*. Paravia.
- Bowlby, J. (1988). *Attaccamento e perdita: Vol. 3. La perdita*. Edizioni Cortina.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.
- Fromm, E. (1941). *The Fear of Freedom*. Routledge.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2007). "Gradations in Digital Inclusion: Children, Young People and the Digital Divide". *New Media & Society*, 9(4), 671-696.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Baudrillard, J. (1970). *La società dei consumi*. Paravia.
- Baudrillard, J. (1970). *La società dei consumi: la cultura materiale e il consumismo come sistema simbolico*. Paravia.
 - Bowlby, J. (1988). *Attaccamento e perdita: Vol. 3. La perdita*. Edizioni Cortina.
 - Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.
 - Fromm, E. (1941). *The Fear of Freedom*. Routledge.
 - Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
 - Marcia, J. E. (1980). "Identity in Adolescence"
- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772-790.
- Baudrillard, J. (1970). *La società dei consumi*. Paravia.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3)
- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772-790.
- Baudrillard, J. (1970). *La società dei consumi*. Paravia.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3)
- Baudrillard, J. (1970). *La società dei consumi: la cultura materiale e il consumismo come sistema simbolico*. Paravia.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). *The cost
- Bauman, Z. (2007). *La solitudine del cittadino globale*. Laterza.
- Cacioppo, J. (2010). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. W.W. Norton & Company.
- Festinger, L. (1954). *Theory of Social Comparison Processes*. Human Relations.

- Greenfield, D. (2017). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Wiley-Blackwell.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Twenge, J., Martin, G., & Campbell, W. (2017). *Decreases in Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology*. *Clinical Psychological Science*.
- Baum, K., et al. (2009). *Stalking Victimization in the United States*. Bureau of Justice Statistics.
- Finkelhor, D. (2009). *Childhood Victimization: Violence, Crime, and Abuse in the Lives of Young People*. Oxford University Press.
- Foa, E. B., et al. (2009). *Effective Treatment for PTSD: A Meta-Analysis*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 917-928.
- Kowalski, R. M., et al. (2014). *Cyberbullying: The Role of School Climate*. *Journal of School Violence*, 13(3), 121-140.
- Menard, K. S., et al. (2017). *Cyberstalking and Psychological Harm: A Review of the Literature*. *International Journal of Cyber Criminology*, 11(2), 258-268.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2010). *Cyberbullying and Self-Esteem*. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(6), 681-685.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.vv

Il Fenomeno degli Hikikomori e la dipendenza da social Network

DOTT. FEDERICO FILIPPONI

Il termine Hikikomori (dal verbo hiku tirare indietro e komoru ritirarsi) fu coniato dallo psichiatra giapponese Tamaki Saitò per documentare un nuovo fenomeno che cominciò a diffondersi in Giappone a partire dagli anni 80. Saitò usò il termine hikikomori per descrivere il comportamento di alcuni adolescenti che, apparentemente senza motivo, sceglievano di ritirarsi dalla loro vita sociale, abbandonare la scuola e autorecludersi nella propria abitazione e spesso nella propria stanza. Il fenomeno hikikomori risulta attualmente diffuso anche in Italia dove si stimano infatti tra i 50.000 e i 70.000 casi solo nella fascia di età studentesca¹. Nonostante la crescente diffusione anche in occidente la condizione di hikikomori non è stata ancora riconosciuta ufficialmente come patologia e non rientra all'interno della categorizzazione psichiatrica internazionale (DSM-5), possiamo però definirlo come una condizione di isolamento sociale estremo e prolungato che spesso presenta alcuni tratti fondamentali e distintivi rispetto al semplice isolamento sociale:

- **Età:** il disturbo si sviluppa prevalentemente in età adolescenziale.
- **Durata:** il ritiro di un hikikomori si caratterizza come un isolamento prolungato che può durare anche anni.
- **Severità:** un hikikomori interrompe tutte le relazioni sociali scegliendo di recludersi nella propria abitazione ma arrivando in alcuni caso a non uscire dalla propria stanza.

L'hikikomori è spesso stato confuso con il ritiro sociale, nonostante il confine tra i due disturbi sia molto sottile possiamo affermare come essi costituiscano però due condizioni differenti e l'hikikomori rappresenti una forma di isolamento molto più estremo, l'hikikomori, infatti si caratterizza come una condizione prolungata che può durare diversi anni, portando le persone a episodi estremi di autoreclusioni. L'autoreclusione assume infatti forme differenti, alcune persone si ritirano a casa o nella propria stanza; altre escono dalla propria abitazione unicamente di notte per evitare contatti con i vicini oppure escono da soli senza allontanarsi dal proprio quartiere. La maggior parte del tempo viene trascorso leggendo, giocando ai videogiochi, ascoltando musica, dormendo e guardando film o serie televisive. Nei casi più estremi, chi pratica l'hiki-

¹ <https://www.hikikomoriitalia.it/p/chi-sono-gli-hikikomori.html>

komori si ritira nella propria stanza e sigilla le finestre con carta e nastro adesivo, impedendo l'accesso anche ai familiari².

Tra le possibili cause che produce la scelta di isolamento, sembra essere il senso di inadeguatezza da parte dei giovani nei confronti delle aspettative sociali percepite. Qualora le richieste e le aspettative in ambito scolastico e familiare vengono avvertite come eccessive, posso produrre nel giovane un senso di incapacità e fallimento che si traduce in una pressione psicologica che una volta diventata troppo grande per essere contenuta produce un impulso verso il ritiro sociale. Secondo quanto sopra la spinta all'isolamento è frutto di una strategia psicologica messa in atto volontariamente per contrastare l'angoscia diventata troppo potente per essere contenuta.

Un'altra causa che è stata spesso addotta come possibile fattore di spinta per l'insorgenza dell'hikikomori, riguarda la dipendenza da internet e da social network. Nonostante la dipendenza da internet (internet addiction) sia stata spesso individuata tra le cause principali dell'hikikomori ad oggi esso non sembra più essere tanto una causa quanto una conseguenza di esso, i primi casi di hikikomori in Giappone risalgono infatti agli ottanta quando l'uso di internet non era ancora diffuso. Molti studi però hanno anche evidenziato come i soggetti hikikomori sviluppano un uso eccessivo di internet, soprattutto video games nella popolazione maschile, e di social network che giungono a diventare l'unica occupazione della giornata. Allo stesso tempo va sottolineato che in alcuni casi i soggetti non facciano alcun uso di social network in quanto l'isolamento in questo caso è una totale protezione nei confronti dello sguardo dell'altro, troppo doloroso anche se proveniente da un mondo lontano, virtuale. D'altra parte, rimangono numerosi però i giovani isolati che fanno un intenso uso di internet e che scelgono il mondo del web come strada alternativa per "fuggire" dalle pressioni provenienti dal mondo reale. Il punto chiave rimane il fatto che la pulsione all'isolamento non dipende mai esclusivamente dall'utilizzo assiduo del mondo del web, ma origina sempre da un malessere sociale preesistente³. Nonostante la dipendenza da internet e social network non risulti direttamente una delle cause di ritiro sociale, esso però rappresenta comunque nella maggior parte dei casi un comportamento di tipo disfunzionale andando ad agire da rinforzo alla condizione di isolamento facendola percepire come egosintonica.

Per ulteriori informazioni si rimanda all'associazione Hikikomori Italia e agli studi dott. Marco Crepaldi.

² Hikikomori: la sofferenza silenziosa dei giovani, Cerruti, Spensieri, Davide, Siracusa, Gazzillo, Amendola, Rivista di Psichiatria Dipartimento di Psicologia Dinamica, Clinica e Salute, Sapienza Università di Roma, Maggio-Giugno 2021, Vol. 56, N. 3

³ Silvia Penta, Università Della Valle da Aosta, Hikikomori, una generazione dal futuro bloccato, 2020/2021, Cineca.

Il problema “invisibile”

TESTO DI UNO STUDENTE UNIVERSITARIO

Una recente canzone rende l'idea del momento storico che stiamo vivendo, attraverso la citazione “ Siamo ostaggi di una rete che non prende pesci, ma prende noi”. Nessuno se ne rende conto della quantità di tempo che i giovani passano tenendo la testa china con lo sguardo rivolto verso il proprio telefonino, “scrollando” (termine italianizzato proveniente dalla parola inglese scrolling, riferito al movimento del pollice che scorre dal basso verso l'alto sullo schermo dei dispositivi) video senza riuscire a fermarsi, dipendenti dall'illusione e dall'apparenza. Stiamo sottovalutando una vera e propria piaga sociale ormai diffusa su tutto il globo terrestre; sono in continuo aumento i casi di depressione, ormai divenuta la “malattia del secolo”, ma che non tutti considerano grave, anche se sarebbe sufficiente osservare i dati relativi ai suicidi in aumento, la fase terminale di questo orribile male, per capire dove si sta andando a finire. Ci stiamo isolando, non siamo più in grado di socializzare con un'altra persona per più di 5 minuti senza guardare puntualmente quello schermo. Serve una vera e propria “educazione” riguardante questo tema, da impartire prima ai genitori e poi ai figli. Sono fermamente convinto che non sia ammissibile che un padre o una madre per non far piangere il proprio bambino lo mettano a fissare lo schermo di un tablet o di uno smartphone, facendolo giocare ai relativi videogiochi installati su di esso. Bisogna educare a trascorrere il tempo con i propri figli senza apparecchi tecnologici, riscoprendo la bellezza del puro contatto umano. I social hanno reso l' “apparire” più importante dell' “essere”, il giudizio di una persona è ormai basato su i post pubblicati su face book, su instagram o su twitter e di conseguenza per evitare di provare una sorta di “vergogna” nel contatto umano, si preferisce interagire esclusivamente tramite codeste piattaforme, producendo noia e insoddisfazione perenne. Inoltre, tutto ciò non fa altro che peggiorare l'andamento scolastico e sportivo dei ragazzi e delle ragazze. La fascia d'età maggiormente colpita dalla “piaga social” è quella compresa tra i 13 e i 19 anni, periodo della vita coincidente con l'adolescenza. Bisogna apportare un cambiamento drastico, è necessario tornare ai puri rapporti interpersonali per non cadere nel totale isolamento, la violenza che si sta diffondendo per le strade è anch'essa figlia di un delirio sociale causato dalla noia e dall'esclusione portata dai social. Infine, se le cose vanno così, non è detto che debbano andare e se esiste un sogno in cui i ragazzi e le ragazze non sono schiavi dei propri telefoni cellulari, allora rendiamo questo sogno realtà!

Reati in Rete – Revenge Porn Vademecum per le Nuove Generazioni

AVV. DARIA PROIETTI

Quante volte abbiamo sentito parlare di reati informatici, detti anche computer crimes, cioè tutti quegli illeciti in cui la tecnologia costituisce da un lato lo strumento, cioè il mezzo per realizzare il reato, e dall'altro il bene giuridico protetto dalla legge. Alcuni termini specifici sono entrati a far parte del linguaggio moderno, come ad esempio CYBERSPACE, cioè lo spazio virtuale all'interno del quale si realizza in rete tutto o parte del fatto di reato. Se ad esempio scrivo una frase su Instagram o su Facebook o altro social in modo tale da ledere la reputazione di Mario Rossi, o pubblico una foto o un video senza il consenso della persona interessata, il rischio è quello di realizzare un danno molto grave ai danni della persona involontariamente coinvolta! Tra i crimini informatici merita rammentare il furto d'identità o sostituzione di persona; la diffamazione on line; la violazione di corrispondenza (pensiamo alle email); il trattamento illecito di dati personali, diffusione illecita di immagini o video sessualmente espliciti.

REVENGE PORN ... e non solo

L'art. 10 della Legge 19 luglio 2019 ha inserito nel codice penale l'art. 612-ter del Codice penale, cioè la diffusione illecita di immagini o video sessualmente espliciti punita con la reclusione da 1 a 6 anni e la multa da 5.000,00 a 15.000,00 euro per chiunque - dopo averli realizzati o sottratti - invia, consegna, cede, pubblica o diffonde immagini o video a contenuto sessualmente esplicito destinati a rimanere privati senza il consenso delle persone rappresentate.

Il comma 2 prevede che la stessa pena si applica a chi, avendo ricevuto o comunque acquisito le immagini e i video di cui al primo comma, li invia, consegna, cede, pubblica o diffonde senza il consenso delle persone rappresentate **al fine di recare il loro nocumento**.

Si tratta del contrasto in termini penalistici, al fenomeno del revenge porn – cioè “vendetta porno” o “vendetta pornografica” o “porno vendicativo”, attuata dall'ex partner allo scopo di vendicarsi per la fine della relazione o per altre ragioni.

Ma non è finita qui...

Sapete in cosa consiste l' ESTORSIONE A SFONDO SESSUALE? E' un fattispecie costituita dalla minaccia di condividere con terze immagini intime senza il consenso della persona interessata e, come contropartita per evitare questa condivisione, si chiede in cambio denaro.

Attenzione! Esistono delle forme di ricatto on line che avvengono mediante estorsione tramite malware.

Essa si attua attraverso un virus che limita l'accesso al proprio computer/dispositivo al fine di costringere la persona (vittima) a versare del denaro per lo sblocco. Il virus – dopo aver infettato il sistema informatico – cripta i files utilizzati dalla vittima e memorizzati su un disco impedendone l'accesso e rendendoli irrecuperabili.

A quel punto apparirà una scritta sul pc di avvenuta infezione e richiesta di soldi per ottenere la chiave che consente il recupero dei files.

Insomma è necessario essere prudenti e non condividere in rete qualsiasi contenuto e con chiunque!

In via preventiva anche il Garante per i dati personali può essere d'aiuto.

Infatti, soprattutto per prevenire il fenomeno del revenge porn ed evitare la diffusione da parte di terzi di immagini a contenuto sessualmente esplicito senza il consenso dell'interessato, è possibile tramite l'apposito form reso disponibile nel sito dell'Autorità Garante, indicare le piattaforme di condivisione attraverso le quali si teme la diffusione di immagini o contenuti personali nonché le ragioni del fondato timore di subire un pregiudizio.

Il Garante, in presenza dei presupposti ed in conformità della normativa di riferimento adotterà un provvedimento volto ad impedire la diffusione del materiale fotografico o altro, nelle piattaforme coinvolte.

A sostegno della sensibilizzazione delle nuove generazioni verso la prevenzione e la lotta al bullismo e cyberbullismo, merita segnalare questo spot realizzato come Manifesto da Fare x Bene Onlus, che trae spunto dalla storia vera di Carolina Picchio.

(https://www.youtube.com/watch?v=PB4GbIAH_HU)

INTERNET, SOCIAL MEDIA E INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Sfide, Pericoli e Rischi, Opportunità per i Giovani

L'avvento di Internet, dei social media e dell'Intelligenza Artificiale ha trasformato radicalmente la vita dei giovani, aprendo un mondo di opportunità ma anche esponendoli a nuove sfide e rischi. La semplicità della fruizione digitale individuale, le esplosioni esponenziali delle piattaforme social e di dating, coniugate alla disponibilità di materiale totalmente gratuito – al quale è possibile accedere solo attraverso una connessione internet, ha generato dei fenomeni i cui contorni sono estremamente difficili da definire.

L'uso della Rete, in tutte le sue estensioni, risulta dunque un fenomeno che si introduce e si allarga nella quotidianità delle giovani generazioni, con una percentuale – di adolescenti e di bambini – sempre più ampia, che vi accede quotidianamente. I social media sono dunque diventati uno strumento fondamentale per la comunicazione, le relazioni sociali – seppur virtuali, l'intrattenimento e l'apprendimento, ma possono anche avere un impatto negativo sulla salute mentale e sul benessere dei giovani.

LINEE GENERALI SULL'UTILIZZO

Internet

I giovani sono nativi digitali e la quasi totalità di loro, utilizza internet quotidianamente per comunicare, informarsi, studiare e divertirsi. Cresciuti in un mondo interconnesso, le statistiche sull'utilizzo di internet, IA e social media, a riguardo, sono eloquenti:

Ampia diffusione

La maggior parte degli adolescenti utilizza i social media, con una percentuale che varia a seconda dell'età e del paese.

Utilizzo quotidiano

Molti giovani accedono ai social media più volte al giorno, dedicando diverse ore al giorno a queste piattaforme.

Piattaforme più popolari

Le piattaforme più utilizzate dai giovani includono Instagram, TikTok, YouTube e Snapchat. Sono centrali nella vita sociale e comunicativa dei giovani, influenzando la formazione della propria identità, della percezione di sé, le relazioni e l'autostima.

Motivazioni

I giovani utilizzano i social media per diverse ragioni, tra cui comunicare con gli amici, condividere contenuti, seguire i propri interessi e informarsi.

L'uso dei social media e delle app di dating tra i giovani è un fenomeno complesso e in continua evoluzione. Ecco alcune statistiche e tendenze approfondite.

SOCIAL MEDIA

Dominio dei social visivi:

- Piattaforme come TikTok e Instagram sono estremamente popolari tra i giovani, che prediligono contenuti visivi e di breve durata.
- YouTube rimane una piattaforma chiave per la fruizione di video di vario genere.

Variazioni per fascia d'età

- La Generazione Z (nati tra il 1997 e il 2012) è particolarmente attiva su TikTok e Instagram.
- I Millennials (nati tra il 1981 e il 1996) tendono a utilizzare maggiormente Facebook, oltre a YouTube

Implicazioni per il marketing:

- Le aziende devono adattare le loro strategie di marketing ai social media preferiti dai giovani, puntando su contenuti visivi e coinvolgenti.

APPLICAZIONI DI DATING

Declino dell'interesse:

- Recenti sondaggi indicano un calo dell'interesse dei giovani verso le app di dating tradizionali come Tinder e Bumble.
- Le app che mantengono un buon livello di utilizzo sono ancora Meetic e Loovo
- La Generazione Z sembra preferire conoscere persone attraverso i social media o nella vita reale.

Frustrazione e disillusione:

- Molti giovani esprimono frustrazione per l'esperienza sulle app di dating, a causa di fenomeni come il "ghosting" (*interrompere all'improvviso e senza dare alcuna spiegazione ogni tipo di relazione con una persona, fa-*

cendo in modo di non essere più rintracciabile) e la difficoltà nel trovare connessioni autentiche.

- La tendenza è quella di preferire interazioni più reali e meno filtrate.

Alternative e tendenze:

- Alcuni giovani si rivolgono a piattaforme di nicchia o a social media con funzionalità di dating integrate (*Facebook Dating*).
- C'è una crescente attenzione alla sicurezza e alla privacy online.

Fattori chiave:

- **Ricerca di autenticità** - I giovani sono sempre più alla ricerca di connessioni autentiche e significative, sia online che offline.
- **Influenza dei social media** - I social media influenzano profondamente le dinamiche delle relazioni e le aspettative dei giovani.
- **Cambiamenti culturali** - Le norme sociali e le aspettative riguardo alle relazioni stanno cambiando rapidamente, influenzando l'uso delle app di dating.

Fonte 1

ISTAT - “Nuove generazioni, sempre più digitali e multiculturali”. Questo documento offre una panoramica sull'utilizzo dei social network da parte dei ragazzi tra gli 11 e i 19 anni.

<https://www.istat.it/wp-content/uploads/2024/05/Bambini-e-ragazzi-2023.pdf>

PREMESSA

Al 1° gennaio 2024 i residenti in Italia tra gli 11 e i 19 anni erano oltre 5 milioni 140 mila, ma nelle proiezioni demografiche il numero dei giovanissimi nei prossimi decenni è destinato a diminuire.

“Nativi digitali: le ragazze più connesse dei coetanei maschi

I ragazzi che hanno tra gli 11 e i 19 anni rientrano a pieno titolo tra le generazioni di “nativi digitali”, nate dopo l'inizio del nuovo millennio, per le quali l'utilizzo di Internet e dei social media è diventato parte della vita quotidiana. Un primo dato rilevante in questo senso proviene non dal questionario, ma dalla modalità seguita dai ragazzi per rispondere all'indagine. Quasi il 79% ha utilizzato lo smartphone o il tablet per compilare il questionario.

L'indagine evidenzia che quasi l'85% dei ragazzi tra 11 e 19 anni dispone di un profilo su un social network; percentuale che nella fascia 17-19 anni supera il 97%. Le ragazze hanno attivato più frequentemente dei ragazzi un profilo social (rispettivamente 86,4% contro 83,4%). Su base territoriale, i residenti nel Mezzogiorno risultano più predisposti da questo punto di vista (88,5% contro 84,9% del Centro, l'82,7% del Nord-ovest e l'81,2% del Nord-est). Gli stranieri evidenziano, a loro volta, una percentuale più bassa di ragazzi con profilo social personale (82,1%) e, tra questi, la medesima percentuale risulta molto più contenuta tra i ragazzi cinesi (69%).

Per queste generazioni anche le relazioni con gli amici passano attraverso Internet. L'8,4% dei giovanissimi dice di essere continuamente online o al telefono con gli amici (chat, chiamate, videochiamate, ecc.). Il 40,3% dichiara di essere online o al telefono con amici più volte al giorno. La quota di "connessi" cresce con l'aumentare dell'età. Risultano evidenti le differenze di genere: le ragazze sono più "connesse" digitalmente dei ragazzi; tra le femmine la quota di chi è in contatto online continuamente o più volte al giorno con amici/amiche è del 54,6%, oltre 10 punti percentuali in più rispetto ai coetanei maschi (43,2%).

Si rilevano anche notevoli differenze per cittadinanza: gli italiani connessi continuamente o più volte al giorno sono il 50,2% mentre tra gli stranieri la quota resta al di sotto del 35%. Anche in questo caso sono soprattutto i cinesi a mantenere bassa la percentuale. Per questa collettività, infatti, la quota di chi è quotidianamente connesso con gli amici scende al 24%. Essere online non significa però non avere relazioni dirette, al contrario chi ha più relazioni online ha anche frequenti relazioni dirette con gli amici.

Tra coloro che sono continuamente online la quota di chi vede amici tutti i giorni è del 29% (contro una media del 21,4%). All'opposto, tra coloro che non sono mai online con gli amici, la quota di chi non li incontra mai è del 19%, contro un valore medio dell'1,9%. I contatti "virtuali" non sono quindi alternativi a quelli diretti, ma sono uno dei diversi modi che i ragazzi hanno per intrattenere relazioni, sebbene con alcune differenze e specificità. Tra gli stranieri, ad esempio, le relazioni con gli amici, sia dirette, sia online, sono meno frequenti rispetto a quelle degli italiani; gli stranieri, infatti, vedono gli amici tutti i giorni o almeno qualche volta a settimana nel 63,8% dei casi, mentre gli italiani nel 73,5% dei casi.

Emergono differenze di genere: le ragazze hanno più frequenti relazioni online con amici rispetto ai ragazzi, i quali, tuttavia, evidenziano più frequenti relazioni dirette: vedono gli amici tutti i giorni o almeno qualche a volta a settimana (76,8% contro 68,0% delle ragazze). Sul piano territoriale i giovanissimi residenti nel Mezzogiorno hanno un'intensità di relazioni, sia dirette sia indirette (rispettivamente 75,2% di ragazzi che vedono gli amici almeno una volta a settimana e 51,4% di giovanissimi quotidianamente connessi con gli amici), leggermente superiore alla media nazionale (72,6% e 48,7%).

Attraverso Internet si amplia anche la rete relazionale dei ragazzi. Il 46% dei giovanissimi tra 11 e 19 anni afferma che Internet ha consentito loro di fare nuove amicizie e quasi il 14% di coloro che hanno un ragazzo o una ragazza ha avuto modo di conoscere il partner grazie a Internet.”

Fonte 2

Vita.it - “Il 40,7% degli 11-13enni in Italia usa i social media”

Questo articolo riporta dati sull'utilizzo di internet da parte di adolescenti tra i 14 e i 17 anni, con dettagli sulle loro attività online.

<https://www.vita.it/il-407-degli-11-13enni-in-italia-usa-i-social-media/>

Il 40,7% degli 11-13enni in Italia usa i social media

Le rilevazioni sugli adolescenti di 11, 13 e 15 anni, mostrano che il 13,5% del campione fa un uso problematico dei social media e il 24% dei videogiochi. Si abbassa l'età delle vittime di adescamento online, il 9% ha meno di 10 anni. Save the Children evidenzia «la necessità di prestare la massima attenzione ai trend di abbassamento dell'età media nell'utilizzo delle tecnologie digitali e all'aumento del tempo medio trascorso on line da parte dei più giovani, soprattutto dopo la pandemia».

In vista della giornata mondiale per la sicurezza in rete (safer internet day 2024), che ricorre il 6 febbraio, istituita e promossa dall'Unione Europea per riflettere sull'uso consapevole degli strumenti tecnologici e sul ruolo attivo che possono avere i giovani utilizzando la Rete, Save the Children sottolinea l'urgenza di creare ambienti digitali sicuri per bambine, bambini e adolescenti e di affrontare opportunità e rischi della rivoluzione in atto.

L'organizzazione, in particolare, evidenzia la necessità di prestare la massima attenzione ai trend di abbassamento dell'età media nell'utilizzo delle tecnologie digitali e all'aumento del tempo medio trascorso on line da parte dei più giovani, soprattutto dopo la pandemia.

Nonostante la legge preveda che un utente possa avere accesso ai social media solo dopo aver compiuto 13 anni, la realtà mostra una presenza massiccia di preadolescenti che hanno aperto un profilo indicando un'età maggiore o hanno usato quello di un adulto, spesso un genitore più o meno consapevole: **il 40,7% degli 11-13enni in Italia usa i social media**, con una prevalenza femminile (47,1%) rispetto a quella maschile (34,5%). I minori utilizzano le nuove tecnologie, in particolare le app di messaggistica e i social network, in modo sempre più precoce, frequente e intenso. **Tra i più giovani cresce sempre di più il tempo trascorso online**, soprattutto dopo la pandemia: in Italia utilizza internet tutti i giorni il 78,3% degli 11-13enni, il 91,9% degli adolescenti nella fascia 14-17 anni e il 44,6% dei bambini tra i 6 e i 10 anni. Nella fotografia dell'Italia digitale si abbassa sempre di più l'età in cui si possiede o utilizza uno smartphone, mezzo di elezione per connettersi, con un aumento significativo di bambini tra i 6 e i 10 anni che, dopo la pandemia, utilizzano il cellulare tutti i giorni: dal 18,4% al 30,2% tra il biennio 2018-19 e il 2021-22. L'89,2% di 11-17enni utilizza il cellulare tutti i giorni. La giornata dei più giovani ruota in gran parte attorno all'universo del digitale, amicizie comprese, ed è qui che bambini e adolescenti costruiscono anche la propria identità. **Gli adolescenti tra i 14 e i 17 anni sfruttano la connessione per diverse attività**: la messaggiera istantanea, ovvero lo scambio in tempo reale attraverso WhatsApp, Messenger, Viber e altro (93%), guardare i video (84%, in crescita), frequentare i social media (79%), videogiocare (72,4%), fare acquisti online (28%), ma anche per leggere notizie (37%), svolgere corsi online (27%) e scaricare ebook (22%). In questi luoghi virtuali i più giovani discutono e si confrontano, ma sono esposti anche a pericoli, dal rischio di bullismo a quello di non comprendere le regole della privacy o le modalità di interazione con gli altri o di subire le scelte degli algoritmi.

Nel 2022 nei preadolescenti sembrano infatti in crescita rispetto al 2021 gli atti di cyberbullismo, in particolare tra gli 11 e i 13enni rispetto ai 15enni e le vittime sono più frequentemente le ragazze. A 15 anni si assiste negli anni considerati a un calo del fenomeno e a una riduzione del divario tra maschi e femmine, con una percentuale dell'11,4% per le ragazze e di 9,2% per i ragazzi, complici una maggiore capacità di difendersi dagli attacchi, anche di denunciarli, e una più concreta consapevolezza dei propri atti.

Se per molti ragazzi stare in rete, scambiarsi contenuti e messaggi, rappresenta un elemento di apertura al mondo, di fuoriuscita dall'isolamento con la possibilità di scoprire nuovi interessi e condividerli, per altri l'esposizione in Rete produce ansia o può portare ad una sovraesposizione digitale e ad una vera e propria forma di dipendenza. **In Italia, le rilevazioni sugli adolescenti di 11, 13 e 15 anni, mostrano che il 13,5% del campione fa un uso problematico dei social media.** Sono soprattutto le ragazze a soffrirne e l'età più critica è quella dei 13 anni: tra le principali motivazioni dell'uso intensivo dei social media c'è quello di scappare da sentimenti negativi. Secondo uno studio dell'Istituto superiore di sanità, **più del 50% delle adolescenti di 13 e 15 anni hanno dichiarato di aver fallito nel tentativo di stare meno sui social media.** Mentre sono i ragazzi a essere più esposti per quanto riguarda **l'uso problematico dei videogiochi. In generale il 24% di ragazzi e ragazze di 11, 13 e 15 anni è a rischio, la percentuale sale per i maschi** e l'età più critica si abbassa a 11 anni.

I comportamenti a rischio di dipendenza tecnologica, da social media o da gioco online, sono correlati a un aumento dell'ansia sociale, della depressione e dell'impulsività, a un rendimento scolastico scarso e un maggior rischio di sovrappeso o obesità. **Uno degli effetti legati alla dipendenza da internet è l'autoisolamento, che può raggiungere le forme più estreme nel fenomeno degli hikikomori,** che letteralmente significa "stare in disparte", e indica coloro che decidono di ritirarsi dalla vita sociale per lunghi periodi senza avere contatti con il mondo esterno, utilizzando internet e i social network come unici mezzi di comunicazione. Un fenomeno che esplode soprattutto tra i 15 e i 17 anni.

Tra i rischi, uno dei più seri riguarda la possibilità di entrare in contatto con adulti male intenzionati. Se è vero che, come emerge dall'ultimo resoconto della Polizia Postale, nel 2023 sono leggermente diminuiti i casi di **adescamento online di minori**, è anche vero che la maggior parte di questi episodi avvengono in preadolescenza (11-13 anni), età nella quale l'uso dei dispositivi dovrebbe essere fortemente mediato dalle figure adulte. Si abbassa l'età delle vittime: sono sempre più preadolescenti tra i 10 e i 13 anni mentre il 9% ha meno di 10 anni. I luoghi di contatto tra minori e adulti sono spesso social media e videogiochi online, in cui i cybercriminali sono in grado di manipolare le conversazioni. Di fronte a una vita sempre più online, per bambini e adolescenti cresce il rischio di essere oggetti di attenzioni sessuali da parte di adulti: è proprio la fascia preadolescenziale che, da quanto emerge nel report della Polizia Postale, nel 2023 ha avuto più interazioni sessuali tecno-mediate (206 su 351 casi totali).

L'Unione Europea ha avviato un processo di definizione e approvazione della Proposta di Regolamento sulla prevenzione e la lotta contro gli abusi sessuali sui minori. In attesa dell'adozione della nuova regolamentazione, è importante estendere la deroga temporanea al Codice Europeo delle Comunicazioni Elettroniche (Codice dell'ePrivacy), per evitare che i fornitori di servizi di comunicazione non siano più autorizzati a utilizzare tecnologie per rilevare la circolazione sia di immagini già note sia di nuove immagini di abusi sessuali su minori, né i casi di adescamento di bambini e bambine a fini sessuali, e segnalarlo alle autorità pubbliche.

«L'ambiente digitale rappresenta per le giovani generazioni una straordinaria opportunità di abbattimento delle disuguaglianze e di ampliamento degli orizzonti, ma è necessario che tutti i bambini, le bambine e gli adolescenti siano accompagnati nella acquisizione delle competenze indispensabili per navigare in rete in modo creativo e consapevole. Per questo motivo è necessario coinvolgere e formare le figure adulte di riferimento, a partire dai genitori e dai docenti, anche sulle nuove frontiere dell'Intelligenza Artificiale. Allo stesso tempo, consapevoli di come l'età media del primo accesso alla rete con la pandemia si sia drammaticamente abbassata, occorre un forte impegno congiunto da parte delle istituzioni e delle piattaforme per prevenire i gravi rischi che i bambini e le bambine possono incontrare on line e consentire loro una navigazione sicura», ha dichiarato Raffaella Milano, direttrice programmi e advocacy Italia-Europa di Save the Children.

INTELLIGENZA ARTIFICIALE

L'IA è sempre più presente nella vita quotidiana dei giovani, attraverso assistenti virtuali, app e giochi. L'utilizzo dell'intelligenza artificiale (IA) è in rapida crescita in tutte le fasce d'età, sebbene con variazioni significative negli scopi e nelle modalità. Questa è una panoramica basata sui dati disponibili, è al tempo stesso importante considerare che sono in continua evoluzione, poiché l'IA è una tecnologia in rapidissima crescita. L'IA può essere utilizzata per automatizzare compiti, creare contenuti e sviluppare nuove applicazioni. I giovani possono imparare a utilizzare l'IA in modo creativo e responsabile.

TENDENZE GENERALI

DIFFUSIONE

La conoscenza dell'IA è ampiamente diffusa, con una percentuale elevata di con sumatori che ne ha sentito parlare. Tuttavia, la capacità di riconoscere le funzionalità dell'IA nei prodotti e servizi varia. L'adozione dell'IA è in aumento in vari settori, con un impatto significativo sull'economia globale. Allo stesso tempo l'AI può essere usata per creare deepfake (*materiale, soprattutto video, creato, trasformato e manipolato tramite l'IA*), diffondere disinformazione o manipolare l'opinione pubblica.

Gli algoritmi possono rafforzare i pregiudizi esistenti e discriminare determinati gruppi.

SCOPI PRINCIPALI

L'IA viene utilizzata per una vasta gamma di scopi, tra cui:

- Automazione dei processi aziendali.
- Miglioramento dell'esperienza del cliente.
- Analisi dei dati e previsioni.
- Creazione di contenuti (testi, immagini, video).
- Intrattenimento e svago.
- Ricerca e sviluppo.

UTILIZZO PER FASCE D'ETA'

Generazione Z (16-26 anni):

- Questa fascia d'età è particolarmente attiva nell'utilizzo dell'IA, soprattutto per scopi di intrattenimento, social media e creazione di contenuti.
- Sono più inclini ad utilizzare strumenti di IA generativa per creare immagini, video e testi.
- Sono anche coloro che sono maggiormente esposti ai rischi digitali.

Millennial (27-42 anni):

- I millennial utilizzano l'IA sia per scopi professionali che personali, come l'automazione delle attività, la gestione delle finanze e lo shopping online.
- Sono interessati alle applicazioni dell'IA nel campo della produttività e dell'efficienza.

Generazioni più anziane:

- L'adozione dell'IA è in crescita anche tra le generazioni più anziane, sebbene con un'enfasi maggiore sull'utilizzo di assistenti virtuali, dispositivi smart home e applicazioni per la salute.
- L'IA viene utilizzata per semplificare le attività quotidiane e migliorare l'accessibilità.

SCOPI SPECIFICI

Intrattenimento

- Streaming di contenuti personalizzati.
- Videogiochi con IA avanzata.
- Creazione di contenuti generati dall'IA.

Produttività

- Assistenti virtuali per la gestione delle attività.
- Strumenti di traduzione e trascrizione.
- Software di analisi dei dati.

Shopping

- Raccomandazioni di prodotti personalizzate.
- Assistenti virtuali per lo shopping.
- Rilevamento delle frodi.

Salute

- Monitoraggio dei parametri vitali.
- Diagnosi e trattamento di malattie.
- Assistenza agli anziani.

PERICOLI

Sovraccarico informativo

La quantità di informazioni disponibili online può essere difficile da gestire, con il rischio di imbattersi in contenuti falsi o fuorvianti.

Dipendenza

L'uso eccessivo di internet e social media può portare a dipendenza, problemi di salute mentale con conseguenze negative sulla vita reale e sulle relazioni interpersonali. La dipendenza dei giovani da internet e dai social media è un fenomeno

complesso e in crescita, con statistiche allarmanti che evidenziano l'impatto sulla loro salute mentale e sul benessere generale. La costante esposizione a immagini idealizzate e la pressione sociale online, infatti, possono generare insicurezza e confronto negativo. Recenti studi hanno dimostrato che l'utilizzo eccessivo dei social media può essere correlato a problemi di salute mentale come ansia, depressione e disturbi del sonno e bassa autostima. Tra l'altro, l'utilizzo massiccio dei dispositivi elettronici in generale, può portare a forme di dipendenza, con conseguente isolamento sociale, problemi di concentrazione e rendimento scolastico.

Dati italiani

Secondo studi recenti, circa 700.000 adolescenti in Italia mostrano segni di dipendenza da web, social media e videogiochi.

Un'indagine condotta dall'Irccs Stella Maris e dall'Ausl di Bologna su oltre 8.700 studenti tra gli 11 e i 17 anni ha rilevato che:

- Quasi il 12% presenta una forma di dipendenza dai videogiochi.
- Il 2,5% fa un uso compulsivo dei social media.
- L'1,8% tende all'isolamento, trascorrendo la maggior parte del tempo online.
- Sarebbero oltre 1,1 milioni gli under 35 anni a rischio elevato di dipendenza da social media.
- Il 5% dei giovani tra i 14 e i 21 anni è moderatamente dipendente da internet, mentre lo 0,8% è seriamente dipendente.
- le ragazze, specialmente nella fascia 14-17 anni sono più a rischio dipendenza da social media.

Un rapporto prodotto dall'ISS e dal Dipartimento delle Politiche Antidroga indica che circa 100.000 adolescenti sono dipendenti da TikTok e 500.000 sono a rischio di dipendenza dai videogiochi.

Un'indagine del Censis del 2018 ha rilevato che solo il 27% dei ragazzi intervistati si connette da Pc, mentre la maggior parte lo fa tramite smartphone.

Tendenze globali

- Le stime mondiali sulla dipendenza da internet variano notevolmente, oscillando tra lo 0,3% e il 38% della popolazione totale.
- In Europa, la prevalenza stimata della dipendenza da internet varia dallo 0,2% all'11,8%, mentre per l'uso a rischio si attesta tra il 2,8% e il 25,1%.

È importante notare che queste statistiche sono in continua evoluzione e possono variare a seconda della metodologia di studio e della definizione di “dipendenza”. Tuttavia, i dati disponibili confermano che la dipendenza da internet e dai social media è un problema reale che richiede attenzione e interventi mirati.

Confronto

La costante esposizione a immagini idealizzate sui social media può portare al confronto sociale e all’insoddisfazione per la propria vita. Cionondimeno, dal punto di vista relazionale, la dipendenza può generare isolamento, corruzione morale, indebolimento fisico, annebbiamento psichico e annichilimento socio-culturale.

Cyberbullismo

L’anonimato e la diffusione virale dei contenuti possono amplificare il cyberbullismo, causando danni psicologici significativi. I social media possono quindi essere un terreno fertile per il cyberbullismo. La diffusione di contenuti offensivi e umilianti online è una grave minaccia per il benessere psicologico delle giovani vittime. I giovani possono essere esposti a molestie online, discorsi d’odio e contenuti inappropriati.

Privacy

I giovani condividono spesso informazioni personali online senza essere consapevoli dei rischi. La raccolta e l’utilizzo di questi dati online, sollevano preoccupazioni sulla privacy e sulla possibilità di manipolazione. La raccolta e l’uso improprio dei dati possono portare a profonde violazioni della privacy, furto di identità e truffe.

Fonte 1

L’UNICEF lancia la guida all’app PlaySafe per insegnanti e genitori in occasione del Safer Internet Day

<https://www.unicef.it/media/l-unicef-lancia-la-guida-all-app-playsafe-per-insegnanti-e-genitori-in-occasione-del-safer-internet-day/>

In occasione del Safer Internet Day, l’Unicef ha lanciato la guida alla App PlaySafe, uno strumento educativo pensato per prevenire e contrastare la violenza di genere digitale tra gli adolescenti. PlaySafe è una App interattiva progettata per sensibilizzare e fornire strumenti concreti contro la violenza di genere online, aiutando gli

utenti a identificare i rischi, proteggersi e supportare gli altri in modo sicuro e coinvolgente. Sebbene pensata principalmente per adolescenti a partire dai 14 anni, la App è utile anche per genitori e altre figure di riferimento e può essere utilizzata come strumento educativo nelle scuole e nei contesti di formazione.

La App è stata sviluppata inizialmente da Unicef Grecia in collaborazione con il Diotima Centre e successivamente adattata al contesto italiano dall'Ufficio Unicef per l'Europa e l'Asia Centrale in Italia.

La guida alla App PlaySafe è strutturata in diversi moduli tematici che coprono la definizione della violenza di genere digitale, le sue manifestazioni, le strategie di prevenzione e le risorse disponibili per le vittime. Questo strumento rappresenta un passo significativo nell'educazione e nella protezione dei giovani nell'era digitale, promuovendo un uso consapevole e sicuro delle tecnologie.

Le informazioni sulla guida alla App PlaySafe, si possono consultare sul sito dell'Unicef.

<https://www.datocms-assets.com/30196/1739258330-play-safe-guida-finale-10-02-2025.pdf>

Fonte 2

Ricerca Unipol-Ipsos

<https://www.esg360.it/risk-management/ricerca-unipol-ipsos-circa-10-milioni-di-italiani-hanno-subito-violazioni-digitali-in-rete/>

Violazioni digitali in Italia: circa 10 milioni di italiani hanno subito violazioni digitali, personalmente o ai danni di un membro della propria famiglia. Le violazioni coinvolgono soprattutto la Generazione Z (32% delle persone tra 16 e 26 anni). I rischi percepiti più gravi nella navigazione web sono il furto di identità (58%) e la clonazione della carta di credito (53%).

Il Cyber Bullismo: è ritenuto un grave rischio dal 37% degli intervistati.

Oltre 1 italiano su 2 cerca di proteggersi dal cyber risk con metodi "fai-da-te".

Per 8 italiani su 10 l'e-commerce e i pagamenti online sono sicuri.

Questi dati sono forniti da una ricerca di Changes Unipol, elaborata da Ipsos.

Sanzioni GDPR in Europa: nel 2020, nello Spazio Economico Europeo (SEE) sono state comminate 341 sanzioni per violazioni del GDPR, per un totale di 307.923.725 euro.

Nel 2023 le sanzioni per violazione della normativa sono cresciute del 14% rispetto al 2022, raggiungendo 1,78 miliardi di euro.

L'Irlanda è il paese che ha ricevuto il maggior numero di sanzioni, a causa della presenza dei data center di grandi aziende tecnologiche come Meta e Google.

La multa più alta di sempre è stata comminata a Meta, per un valore di 1,2 miliardi di euro. Questi dati sono forniti dall'Osservatorio di Federprivacy.

Fonte

Digital Report 2025, realizzato da We Are Social in collaborazione con Meltwater.
<https://wearesocial.com/it/blog/2025/02/digital-2025-i-dati-italiani/>

Se *ChatGPT* riflette il crescente interesse per l'intelligenza artificiale e la ricerca di strumenti utili per studio e lavoro, *Temu* e *Shein* confermano il successo dell'e-commerce low-cost e delle strategie di marketing aggressive con sconti e gamification. *Threads*, lanciata da Meta, ha attirato curiosità come alternativa a X. Ultimo ma non meno importante *Vinted*, che dimostra l'ascesa della second-hand economy, con sempre più utenti attratti dal risparmio e dalla sostenibilità.

Fonte

Spocket - Ultime tendenze e statistiche sull'uso dei social media per età nel 2024.
<https://www.spocket.co/it/statistica/statistiche-sulluso-dei-social-media-per-eta>

Utilizzo dei social media in tutte le fasce d'età

Nel 2024, i Millennials continuano a dominare l'uso dei social media negli Stati Uniti, seguiti da vicino dalla Generazione Z. I Millennials (dai 28 ai 43 anni) rappresentano 68,8 milioni di utenti dei social media, mentre la Gen Z (dai 12 ai 27 anni) rappresenta 60,7 milioni di utenti. Questa tendenza evidenzia il costante coinvolgimento delle coorti più giovani con le piattaforme digitali.

Le migliori piattaforme di social media per età

Da 18 a 29 anni: questa fascia di età predilige YouTube (93%), Instagram (78%) e Snapchat (65%), con queste piattaforme che registrano alti tassi di coinvolgimento

tra i giovani adulti. La preferenza di questo gruppo demografico per le piattaforme visivamente coinvolgenti e dai contenuti rapidi sottolinea l'importanza di video e immagini nelle moderne strategie digitali.

Da 30 a 49 anni: gli adulti di questa fascia preferiscono YouTube (92%) e Facebook (75%), il che riflette un consumo multimediale leggermente più vario che include sia contenuti video che social network.

Da 50 a 64 anni: l'utilizzo di questo gruppo è guidato anche da YouTube, seguito da Facebook, che mostra una coerenza nelle preferenze della piattaforma tra i gruppi di età più avanzata, ma con un coinvolgimento complessivo inferiore nelle piattaforme più recenti come Instagram e TikTok..

RISCHI

Contenuti inappropriati

I giovani possono essere esposti a contenuti violenti, pornografici, erotici, con una facilità di fruizione o che incitano all'odio. Riguardo i contenuti di ordine sessuale - di vario ordine e grado, sono facilmente accessibili, fin dalla giovane età. Uno degli allarmi più grandi è stato espresso dal Centro Studi Livatino, "*allarmato dall'esposizione senza precedenti dei bambini che è dannosa per il loro sviluppo psicologico e fisico*".

Dati statistici:

- Il 12% dei siti internet presenti in Rete è pornografico.
- il 25% delle ricerche su Google riguarda termini che hanno a che fare con l'erotismo.
- Il 35% dei download riguarda materiale pornografico.
- Ogni secondo circa 28.000 persone stanno guardando un porno online.

Predatori online

La rete e soprattutto i social media possono essere utilizzati da malintenzionati per adescare minori e abusare di loro. L'adescamento di minori online è un fenomeno in crescita preoccupante, con dati statistici che evidenziano una tendenza all'aumento nel corso degli anni. Ecco alcuni punti chiave:

Dati statistici e tendenze

Aumento dei casi:

- Si è registrato un incremento significativo dei casi di adescamento online, soprattutto durante il periodo della pandemia, quando i minori hanno trascorso più tempo online.
- Nel 2021, i casi di pedopornografia trattati dalla Polizia Postale sono aumentati del 47% rispetto all'anno precedente.

Fasce d'età a rischio:

- La fascia d'età più esposta è quella tra i 10 e i 13 anni, con un aumento del 38% dei casi.
- Anche i bambini sotto i 10 anni sono sempre più a rischio, con un incremento dei casi rispetto al periodo pre-pandemia.

Modalità di adescamento:

- I social network, le app di messaggistica e i videogiochi online sono le piattaforme più utilizzate dai predatori per entrare in contatto con i minori.
- I predatori spesso si fingono coetanei o adulti di fiducia per guadagnarsi la fiducia dei bambini e degli adolescenti.

Diffusione di materiale pedopornografico:

- La diffusione di materiale pedopornografico online è un problema grave, con un aumento della circolazione di immagini e video di abusi su minori.

Fattori che contribuiscono al fenomeno

Aumento dell'uso di Internet:

- La crescente diffusione di Internet e dei dispositivi mobili ha reso più facile per i predatori entrare in contatto con i minori.

Anonimato online:

- L'anonimato offerto da Internet rende più difficile identificare e perseguire i predatori.

Mancanza di consapevolezza:

- Molti minori e genitori non sono consapevoli dei rischi dell'adescamento online.

Fake news

La facilità con cui le informazioni false si diffondono online rende difficile per i giovani distinguere la verità dalla finzione. La diffusione di notizie false e tendenziose, può quindi influenzare le opinioni e il comportamento dei giovani. Questo può portare a credenze errate, polarizzazione e manipolazione.

“Challenge” e Sfide pericolose

Numerose attività sui social media possono mettere a serio rischio l'incolumità fisica dei partecipanti. Le sfide virali e le cosiddette “challenge” sui social media, sono diventate un fenomeno dilagante, soprattutto tra i giovani, e purtroppo molte di queste rappresentano un pericolo concreto. Ecco alcune statistiche e dati significativi:

Dati statistici e tendenze:

- Secondo studi recenti, una percentuale allarmante di adolescenti ha partecipato o è stata esposta a sfide pericolose online.
- Tra gli studenti italiani di età compresa tra gli 11 e i 17 anni, il 6,1%, circa 243.000 ragazzi, ha partecipato almeno una volta a una sfida social pericolosa.
- I maschi e i più giovani sono maggiormente coinvolti in queste attività rischiose.

Tipologie di sfide pericolose:

- Le sfide variano da quelle relativamente innocue a quelle estremamente pericolose, con rischi per la salute fisica e mentale.
- Alcuni esempi noti includono:
 - “Skullbreaker Challenge”: che ha provocato gravi lesioni a causa di cadute.
 - “Blackout Challenge”: che ha portato a casi di soffocamento e persino decessi.
 - “sfide alimentari estreme”: che possono causare intossicazioni.
- Circa il 30% delle sfide su internet può invogliare bambini e giovani a fare del male a se stessi o a chi li circonda.
- Di queste sfide negative, il 96% riguarda sfide che possono causare danni fisici o psicologici.
- Circa l'1% può addirittura essere potenzialmente fatale.

Fonte 1

Sfide: perché possono essere pericolose e come posso proteggere mio figlio?

<https://www.familienportal.nrw/it/10-bis-16-jahre/medien-im-familienalltag/sfide-nei-social-network>

AZIONI DI CONTRASTO

È importante rimanere informati e adottare misure di sicurezza per proteggere i minori dai rischi dell'adescamento online.

Proteggere la propria privacy

È importante proteggere la propria privacy sui social media e non condividere informazioni personali sensibili.

Denunciare il cyberbullismo

È importante denunciare qualsiasi forma di cyberbullismo e offrire supporto alle vittime.

Collaborazione con l'attività della Polizia Postale

La Polizia Postale svolge un ruolo fondamentale nel contrasto all'adescamento online, attraverso indagini, attività di prevenzione e sensibilizzazione.

Collaborazione con le associazioni

Organizzazioni come Save the Children e Telefono Azzurro collaborano con le forze dell'ordine per fornire supporto alle vittime e promuovere la sicurezza online.

Sensibilizzazione e prevenzione

È fondamentale sensibilizzare i minori e i genitori sui rischi dell'adescamento online, fornendo informazioni e strumenti per proteggersi.

RISORSE UTILI

Alcune risorse online utili per contrastare l'adescamento di minori, il cyberbullismo e la pedopornografia:

Istituzioni e Forze dell'Ordine

Polizia Postale e delle Comunicazioni:

- Il sito del Commissariato di Pubblica Sicurezza online offre informazioni, consigli e la possibilità di segnalare reati informatici, inclusi l'adescamento, il cyberbullismo e la pedopornografia.
- Sono molto attivi con campagne di sensibilizzazione, e forniscono guide per genitori.
- commissariatodips.it

Telefono Azzurro:

- Offre supporto telefonico e online a bambini, adolescenti e genitori in situazioni di difficoltà, inclusi casi di cyberbullismo e abusi online.
- azzurro.it

Organizzazioni e Associazioni

Save the Children:

- L'organizzazione si impegna nella protezione dei minori online, offrendo risorse educative e campagne di sensibilizzazione.
- savethechildren.it
- Offrono delle guide molto utili per i genitori, e per i ragazzi.

Centro Nazionale per il Contrasto della Pedopornografia Online (CNCPO):

- Opera per contrastare la diffusione di materiale pedopornografico online, collaborando con le forze dell'ordine e le istituzioni.
- <https://www.commissariatodips.it/profilo/centro-nazionale-contrasto-pedopornografia-on-line/index.html>

Risorse Ulteriori

Generazioni Connesse:

- Un progetto del Ministero dell'Istruzione che promuove l'uso sicuro e responsabile di Internet tra i giovani. Offre materiali didattici e consigli per genitori e insegnanti.
- generazioniconnesse.it

Internet Safer Day:

- Promuove un uso più sicuro e responsabile delle tecnologie online e dei telefoni cellulari, in particolare tra bambini e giovani di tutto il mondo.
- saferinternetday.org

Consigli di ordine generale

- **Educazione:** Informare i bambini e gli adolescenti sui rischi online e sull'importanza di proteggere la propria privacy.
- **Comunicazione:** Incoraggiare il dialogo aperto tra genitori e figli sull'uso di Internet e dei social media.
- **Segnalazione:** Insegnare ai giovani a segnalare contenuti inappropriati e comportamenti sospetti online.
- **Controllo parentale:** Utilizzare strumenti di controllo parentale per monitorare l'attività online dei minori e limitare l'accesso a contenuti inappropriati.

Fonte 1

Polizia di Stato e per la Sicurezza Cibernetica - Report annuale 2024

<https://www.poliziadistato.it/statics/40/2024-report-def.-sppsc.pdf>

OPPORTUNITA'

Apprendimento e informazione

Internet offre un accesso illimitato a informazioni e risorse educative, corsi online e opportunità di apprendimento personalizzato, favorendo l'apprendimento autonomo e la creatività. I giovani possono sviluppare nuove competenze e conoscenze in modo del tutto autonomo. I social media possono essere utilizzati per apprendere nuove cose, seguire le notizie e informarsi su argomenti di interesse. Inoltre, imparare a navigare in modo sicuro e responsabile nel mondo digitale può rafforzare le capacità di pensiero critico e di problem solving. I giovani possono imparare a valutare le informazioni, individuare le fake news e proteggere la propria privacy. Cionondimeno è importante sottolineare che, l'utilizzo dell'intelligenza artificiale nel campo artistico solleva anche questioni etiche e legali, come il diritto d'autore e la proprietà intellettuale.

Espressione intellettuale e creativa

Le piattaforme online offrono ai giovani la possibilità di esprimere le proprie idee, talenti e passioni, partecipando attivamente alla vita culturale e politica. Le piattaforme social invece, offrono ai giovani la possibilità di esprimere la propria creatività attra-

verso foto, video e altri contenuti. In rete si possono trovare strumenti per esprimere la propria creatività attraverso la scrittura, la musica, l'arte e i video. A riguardo, una riflessione va posta anche sulle possibilità di costruire identità online e condividere passioni, associate a questa identità virtuale. Alcune statistiche e tendenze chiave:

Piattaforme online

- **Social media:**
 - Piattaforme come TikTok, Instagram e YouTube sono ampiamente utilizzate per condividere creazioni artistiche, che spaziano da video musicali e cortometraggi a illustrazioni digitali e animazioni.
 - Questi social media non sono solo una vetrina per le opere, ma anche un luogo di interazione e collaborazione tra giovani artisti.
- **Piattaforme di condivisione di contenuti:**
 - Siti web come Behance e DeviantArt sono popolari tra i giovani artisti digitali per esporre i propri lavori e ricevere feedback dalla comunità.
- **Creazione di contenuti interattivi:**
 - Molti giovani utilizzano piattaforme di streaming come Twitch per creare e condividere esperienze artistiche interattive, come performance musicali dal vivo o sessioni di disegno digitale.

Intelligenza artificiale come strumento creativo:

- **Generazione di immagini e video:**
 - Strumenti di intelligenza artificiale come Midjourney e DALL-E sono sempre più utilizzati per generare immagini e video originali, spesso combinando stili e concetti diversi.
 - Questi strumenti consentono ai giovani di esplorare nuove forme di espressione visiva e di creare opere che sarebbero state difficili o impossibili da realizzare con i metodi tradizionali.
- **Creazione di musica e suoni:**
 - L'intelligenza artificiale viene utilizzata anche per comporre musica, generare suoni e creare effetti audio.
 - Questo apre nuove possibilità per i giovani musicisti e sound designer, che possono sperimentare con generi e stili diversi.
- **Scrittura creativa:**
 - Modelli linguistici come ChatGPT vengono utilizzati per generare testi creativi, come poesie, racconti e sceneggiature.

- Questo può essere uno strumento utile per i giovani scrittori che cercano ispirazione o che vogliono esplorare nuove forme di narrazione.

Tendenze emergenti:

- **Arte digitale e NFT**
- La diffusione degli NFT (Non-Fungible Tokens) ha aperto nuove opportunità per i giovani artisti digitali, che possono vendere le proprie opere online e ottenere un riconoscimento per il loro lavoro.
- **Realtà aumentata e virtuale**
- Le tecnologie di realtà aumentata e virtuale stanno diventando sempre più accessibili, consentendo ai giovani di creare esperienze artistiche immersive e interattive.
- **Collaborazione tra uomo e macchina**
- L'intelligenza artificiale non è vista solo come uno strumento, ma anche come un partner creativo.
- Molti giovani artisti esplorano le possibilità di collaborazione tra uomo e macchina, creando opere che combinano l'intelligenza umana con le capacità dell'IA.

Rapporto Civita:

- Il XV Rapporto Civita, "Next Gen AI. Opportunità e lati oscuri dell'intelligenza artificiale nel mondo culturale e creativo", offre una panoramica approfondita sull'atteggiamento dei giovani italiani nei confronti dell'IA.
- Il rapporto evidenzia che i giovani sono generalmente più fiduciosi rispetto ai creativi tradizionali riguardo al potenziale positivo dell'IA nel campo artistico.
- link <https://www.civita.it/2024/11/20/roma-presentazione-del-xv-rapporto-civita-next-gen-ai-opportunita-e-lati-oscuri-dellintelligenza-artificiale-nel-mondo-culturale-e-creativo/>

Connessioni

I social media consentono ai giovani di rimanere in contatto con amici e familiari, creando comunità virtuali e superando distanze geografiche. Possono essere utilizzati per promuovere cause sociali e attivismo.

Mantenere i contatti

I social media consentono ai giovani di rimanere in contatto con amici e familiari, anche a distanza.

Comunità e supporto

I social media possono essere un luogo in cui i giovani possono trovare comunità e supporto su temi specifici.

Opportunità lavorative

Il settore digitale offre numerose opportunità di lavoro per i giovani con competenze specifiche. Le competenze digitali sono sempre più richieste nel mercato del lavoro.

I giovani possono utilizzare Internet per trovare lavoro, reperire informazioni relative ad esperienze già effettuate, avviare un'attività online e sviluppare una carriera nel settore tecnologico. E' importante da rilevare che, nonostante la digitalizzazione, la ricerca di lavoro online è solo uno degli strumenti utilizzati dai giovani italiani. Altre modalità, come il passaparola, i contatti personali e le agenzie per il lavoro, rimangono rilevanti.

Social media

- Secondo una recente indagine dell'Osservatorio Giovani dell'Istituto Toniolo di Milano, il 72% dei giovani italiani tra i 18 e i 25 anni utilizza i social media per cercare opportunità lavorative e per costruire la propria identità professionale. Questo dato evidenzia l'importanza crescente delle piattaforme online nel processo di ricerca di impiego.

Piattaforme online:

- I giovani si affidano a diverse piattaforme online per la ricerca di lavoro, tra cui siti web specializzati, social network professionali come LinkedIn e portali aziendali.

Ricerca di informazioni:

- Internet è utilizzato per raccogliere informazioni sulle aziende, sulle posizioni aperte e sulle tendenze del mercato del lavoro.

Candidature online:

- La maggior parte delle candidature avviene ormai online, attraverso l'invio di curriculum vitae e lettere di presentazione tramite email o piattaforme dedicate.

Fattori rilevanti

- **Competenze digitali:** La capacità di utilizzare efficacemente gli strumenti digitali è fondamentale per la ricerca di lavoro online.
- **Presenza online:** La gestione della propria presenza online, inclusi i profili sui social media, è importante per creare un'immagine professionale positiva.
- **Mobilità:** l'uso del web permette di superare i limiti geografici, e di cercare offerte di lavoro in tutto il mondo.

UTILIZZO CONSAPEVOLE

Strumento quotidiano

È fondamentale promuovere l'educazione digitale e la consapevolezza dei rischi online tra i giovani.

Stabilire limiti di tempo

È importante limitare il tempo trascorso sui social media e dedicare più tempo ad attività offline. Promuovere un uso equilibrato della tecnologia, incoraggiando attività e interazioni sociali nel mondo reale.

Essere consapevoli dei contenuti

È importante essere consapevoli dei contenuti che si vedono sui social media e non lasciarsi influenzare da immagini idealizzate. Incentivare il pensiero critico, la capacità di discernimento e la verifica delle fonti di informazione.

Istituti educativi e formativi

Genitori, insegnanti e istituzioni devono collaborare per fornire strumenti e risorse per un uso sicuro e responsabile della tecnologia.

CONCLUSIONI

In conclusione, i social media possono avere un impatto sia positivo che negativo sulla vita dei giovani. È importante un utilizzo consapevole e responsabile di queste piattaforme, stabilendo limiti di tempo, proteggendo la propria privacy e denunciando il cyberbullismo.

L'utilizzo di internet, IA e social media presenta sfide, rischi e opportunità per i giovani. È fondamentale che i genitori, gli educatori e le istituzioni lavorino insieme per promuovere un utilizzo consapevole e responsabile di queste tecnologie, proteggendo i giovani dai pericoli e supportando il loro sviluppo.

Iniziativa organizzata col patrocinio di



ROMA
CAPITALE

